

سخنی کوتاه درباره این کتاب

وقتـی ترجمـه ایـن کتـاب را آغـاز کـردم، مـدت زیـادی نبود که خوانـدن کتـاب ارزشمند "نقش انسـان در شـعر معاصر" اثر زنده یاد محمد مختـاری را بـه پایـان بـرده بـودم. جملـه "شـناخت انسـانی وسـیله ای اسـت بـرای آزادی"* از این کتاب مراسخت تحت تـاثیر قـرار داده بـود. و هرچـه در کـار ترجمـه کتـابی کـه در اختیـار دارید پیش تر می رفتم بیش تر این سوال برایم مطـرح می شد که آیا نباید به رهایی از رفتارهای کلیشـه ای و عـادت شـده مـان نیـز بیاندیشیم و بـرای دسـت یـافتن بـه آزادی بـه ایـن عرصـه مهم هم بپردازیم؟ بـا خـود فکـر کردم که معمولا وقتی صحبت از شناخت بـه میـان مـی آید، بیشتر شناخت مسائلی کـه در بیـرون از مـا جریـان دارد از ذهن مان می گذرد. و مـا کمتر بـه شـناخت از خودمان فکر مـی کنیم. چقـدر خـوب اسـت کـه گسـتره شـناخت مـان را وسـعت ببخشـیم، نـه فقـط در عرصـه بیرونی بلکه درباره خویشتن خود هم!

محتوای این کتاب گـامی اسـت در جهـت شـناخت ریشـه ها و علل بسیاری از رفتارهای مان، رفتارهایی که بـه طـور خودانگیختـه و نـه آگاهانـه صـورت مـی گیرنـد و همین خودانگیختگی و نا -آگاهانه بودن آن ها موجبـات بروز مشکلات و حتـی بسیاری اوقـات تخریـب روابـط را فراهم می سازد.

خـانم هریـت گ. لرنـر روانشـناس و روان درمـانگر آمریکـایی کـه بـا کـار ویـژه اش روی مسئله "خشـم"** صـاحب نـام شـده اسـت، در ایـن کتـاب بـا ارائـه نمونـه

های واقعی از سرگذشت مراجعینش به جلسات درمانی، ما را با گام های ضروری برای دست یافتن به تغییرات مثبت، ایجاد صمیمیت و نزدیکی بیشتر درروابطمان آشنا می کند.
هم چنین محتوای این کتاب ما را در شناخت از خود یاری می دهد، و این شناخت بویژه برای ما زنان که هنوز هم در جایگاه نابرابر جنسیتی در جامعه قرار داریم، ضروری است تا بتوانیم در عرصه خصوصی و عمومی در موازنه قدرت جایگاه شایسته خود را پیدا کنیم . قدرت به معنایی که آدریان ریچ میگوید یعنی توانایی برای تغییر.***
سهم تئوریک این کتاب به ایده های مورای بوون****، بنیانگزار تئوری سیستم خانواده برمی گردد، ولی همانطور که نویسنده این کتاب می گوید، برداشت و بکارگیری تئوری بوون توسط او تاثیر گرفته از زمینه فمینیستی و روانشناسی تحلیلی اوست و به لحاظ دید زندگی از دیدگاههای بوون متفاوت است.
خطاب نویسنده در این کتاب گرچه به زنان است، ولی او از مردان نیز دعوت می کند تا این کتاب را بخوانند زیرا همان طور که می دانیم همه ما به روابط نزدیک نیازمندیم.

مترجم

* از کتـاب "انسـان در شـعر معاصـر" اثـر زنـده یـاد محمـد مختاری ص ۵۱
** کتـاب "باخشم خـود چـه کـنم " از هریـت گ. لرنـر توسـط همین مترجم به فارسی برگردانده شده است.
*** از کتاب قدرت و لذت/ آدریان ریچ و اودری لـرد ترجمـه شادی امین ص ۹۸
Muray Bowen****

سپاس گزاری

در حالی که اولین کتابم " با خشم خود چه کنم" یک کار پنج ساله بود، این کتاب را توانستم ظرف یک سال و چندی به پایان برسانم. خوشبختانه این بار کسانی را که باید سپاسگزارشان باشم تعدادشان کمتر است.
دوستانم امیلی کوفرون و جفری آنه گودی اولین طرح کتاب را در کوتاه مدت خواندند و هرگز از تشویق و نصایح مفید غفلت نکردند. مری آن کلیف با دست و دل بازی توان انتشاراتی خود را در اختیار من قرار داد و تمام فصل ها را با دقت جرم شناسی خواند. دوستان و همکاران دیگرم به استمدادهای من در جریان کار پاسخ گفتند: از سوزان کراوز، توم آوریل، مونیکا مک گولدریک، جو- آنه کرستان، کلودیا بپکو، مردیت تیتسو و نولان بورهاوگ سپاسگزارم.
بویژه سپاسگزارم از کاترین گلن کنت برای همه چیز، هر آن چه که در طول سال های دراز دوستی مان در باره تئوری بوون (Bowen) و "سیستم-

فکرکردن" به من آموخت. تاثیراو در مجموعه کارمن منعکس است، و نیز این کتاب بدون او نمی توانست به این شکل پدید آید.
هم چنین وظیفه دارم از کلینیک منینگر تشکر نمایم، فضای آن جا کمک کرد تا من با روشنی فکر کنم و بنویسم. از همان آغاز دوره دکترای روانشناسی بالینی در ۱۹۷۲، از برکت وجود معلمین و همکاران فعال و علاقه مند و گروه نخبه ای از کارکنان، کتابخانه تخصصی بی نظیر، ساعات کاری منعطف و امکانات قابل توجه متنوع برخوردار شدم. همه این ها، در ارتباط با عشق فزاینده به آسمان کانزاس و زندگی ساده، مرا برآن داشت تا شهر بزرگ را رها کرده و در غرب میانه ساکن شوم.
من برای دومین بار این سعادت را داشتم، که توسط ژانت گلدشتین همراهی شوم، ویراستار انتشارات هارپر و روو، که این کتاب را از ابتدا تا انتها تحت تاثیر قرار داد و با توجه و احترام به نیازهای من در پیشبرد روشم، تغییرات خود را با شفافیت، حساسیت و متانت پیشنهاد نمود.
سپاسگزارم برای کار بازخوانی بسیار دقیق دبورا الفنباین و آندره پاژه. نیز از مدیریت ساندرا الکین سپاسگزارم، که سهم مهمی در پدید آمدن این کتاب داشت.
بسیاری کسان دیگر برایم کمک های بزرگی بوده اند. دوستانم در توپکا دائما در دل سردی ها و موفقیت های من به عنوان نویسنده شریک بودند و در زمان های لازم به تناسب با من ابراز همدردی یا شادی کردند.

آلتـا پنینگـتن و چـاک بیـرد فروتنانــه و صـبورانه مرا در غلبه بر ترس از کـامپیوتر یـاری دادنـد. جـانین ریدل در آخرین مراحل کار بسیار بیش از وظیفه اش زحمت کشید. بتی هوپز از همـان آغـاز کـار نویسـندگی ام برایم کمک بزرگـی بـود. جـودی کـوونتس، ماریانـه آولـت- ریچــه و الــن ســافیر مــرا پشــتیبانی احساســی کردنـد. دوسـتان فمینیسـتم در گروههـای پراکنـده در اقصا نقاط دنیا و همکارانم مرا در دوره هـای خـوش و ناخوش مورد حمایت قرار دادند.
خواننـدگان مـرد و زن بیشـمار اولـین کتـابم بـرایم نامـه نوشـتند، امتنــان و محبـت فـوق العـاده خـود را ابـراز کردنـد و در دوره رکـود گریزناپـذیر کـار نویسـندگی ام بــه مــن یــادآور شـدند، کــه ادامــه ایــن کــار ســرانجام ارزشش را دارد.
این کتـاب شـناخت کـاربردی جدیـدی را بـرای توضـیح روابط ارائـه نمـی دهـد. مـن بیشـتر تـلاش کـرده ام، آن چــه را کــه در جریــان تجربیــات زنــدگی شخصــی و کاری ام به عنوان روان درمـانگر- نیـروبخش، مفیـد و پرمحتوا یافته ام، مجسم و زنـده کـنم. هرآن چـه کـه بـه جنبــه تئوریــک ایــن کتــاب برمــی گــردد را بــه مــورای بــوون مـدیونم، بــه بنیــانگزار تئـوری سیسـتم خـانواده، بزرگترین سپاس برای ایده ها و طرح هایی کـه اسـاس کل این کتاب را میسازند.
امـا در عـین حـال تفسـیر و بکـارگیری تئـوری بـوون توســـط مـــن تـــاثیر گرفتـــه از زمینـــه فمینیســـتی و روانشناســی تحلیلــی و دیـد زنـدگی مـن اسـت کـه بـا دیـدگاههای بـوون و "مرکـز خـانواده" جـرج تـاون در نکات مهمی متفاوت است. به این دلیـل نبایـد ایـن کتـاب

را صـرفا بـه مثابـه اجـرای عملـی تئـوری بـوون فهمید، و طبیعی است کـه مسؤلیت محتوای این کتـاب با من است.
قابـل درک اسـت کـه پیـدا کـردن کلمـات مناسـب بـرای سپاسـگزاری از کسـانی کـه ازهمـه بـه انسـان نزدیـک ترنـد بسـیار دشـوار باشـد. از پـدرو مـادرم سپاسـگزارم به خاطر همه آن چه که به من در تمام طول زندگی ام داده اند، و برای این کـه انسـان هـایی هستند کـه عمیقـا ستایش شان می کنم و دوستشان دارم. خواهرم سوزان ازکار من با اشتیاق حمایت می کند، از وقتـی مـن و او انسان های بزرگسالی شـده ایـم دوسـتی بـین مـا علیـرغم فاصـله جغرافیـایی محـل سـکونت مـان هرچـه بیشـتر شـکوفا مـی شـود. مـن و همسـرم استیو را یـک رابطـه عاشقانه و صمیمانه کاری به هم پیونـد مـی دهـد. از او سپاسـگزارم بـه خـاطر کمکـش در همـه برنامـه هـای کـاری ام و بـرای زنـدگی خـوبی کـه بـا یکـدیگر مـی گذرانیم. پسرانمان ماتیو و بنیامین برای مـن سرچشمه شـادی بزرگـی هسـتند. از همـه انسـان هـایی کـه بـه مـن نزدیـک هسـتند بـه خـاطرآموزش هـای مسـتقیمی کـه از آن ها در باره نزدیکی دریافت نمـودم سپاسـگزارم، آن ها بارها به من یادآوری کردند، که روابط مبـارزه ای زنده اند.

۱- تلاش برای نزدیکی:
آیا کار روی رابطه مربوط به زنان است؟

وقتـی انبـاری زیـر سـقف را جمـع و جـور مـی کـردم شعری به دستم افتاد که در سال دوم کالج در مدیسـون ویسکوزین نوشته بودم. خاطره ی مبهم رابطـه عشقی کوتـاه مـدتی کـه الهـام بخـش آن شـعر بـود از ذهـنم گذشـت. کشش ناگهـانی پرشـوری، کـه پـیش از آن کـه هر یک از ما بفهمیم چه اتفاقی افتـاده، بـه یـک جدایی بی برگشت انجامید:

روزی مرا چنان سخت در آغوش فشردی
که سینه به سینه در یک دیگر ذوب شدیم
روزی دیگر پشت به هم ایستاده بودیم
مثل دو غریبه!

نه آن شعر و آن ماجرای عاشقانه قابل اهمیت بودند و نه کلمات من مطمئنـا" آن دردی را بـازگو مـی کردند،

که من در جدایی از رابطه ای که در آغاز چنان خوشبخت به نظر می رسید، احساس می نمودم. اما این شعر به خاطرم آورد که نزدیکی چه ***نیست*** - وهم چنین مفهوم واقعی اش چه **هست**.

کلمات معروف شاعرانه ای می گوید: " هرآغازی جادویی در خود دارد"، اما در مورد نزدیکی، مرحله اولین عاشقی مورد نظر نیست. توانایی ما برای رسیدن به نزدیکی وقتی واقعا به محک آزمایش گذاشته می شود، که ما مدتی طولانی در رابطه ای زندگی کرده باشیم – چه از روی اجبار و چه با اراده آزاد. تنها در روابط درازمدت است که ما مجبوریم بین استقلال و نزدیکی توازن برقرار کنیم، و با این امر مشکل مواجه ایم که در شرایط حاد زندگی هیچ یک از این دو وجه را از دست ندهیم.

نزدیکی که در این جا مورد نظر ماست، به معنای شدت احساسات در رابطه نیست- گرچه این دو مفهوم غالبا در فرهنگ ما با یکدیگر اشتباه گرفته می شوند. احساسات شدید و پرشور هرچقدر هم که مثبت باشد، معیاری برای پیوند واقعی و پایدار نیست.

احساسات شدید عملا می تواند نگاه روشن و واقع بین ما را در دیدن چگونگی رفتار مان با شخصی که برای ما مهم است، مخدوش کند. و همان طور که شعر من تصویر کرد، نزدیکی شدید می تواند به راحتی به فاصله - و حتی به درگیری شدید تبدیل شود.

علاوه بر این نزدیکی به هیچ وجه محدود به مردان، به رابطه زناشویی و یا ماجرای عشقی نمی شود، گرچه بسیاری تصورشان از نزدیکی، یک زندگی

خوشبخت صرفا بین دو جنس مخالف است.
رابطه محوری با یک مرد، در دنیایی که سرشار از امکانات نزدیکی و پیوند است، تنها یکی از امکانات نزدیکی است. صرف نظر از این که شما چه تفسیری از نزدیکی داشته باشید، این کتاب بر آن است تا مفهوم نزدیکی را مورد بررسی قرار داده و آن را گسترش دهد.
این کتاب به شما رهنمود نخواهد داد که چه بکنید تا دیگری (چه زن و چه مرد) را مجذوب خود سازید. همین طور محتوای این کتاب بر آن نیست که دستورالعملی برای عاشق شدن بدهد. حتی به موضوع به یکدیگر نزدیک بودن به مفهوم رایج و عمومی آن نیز نمی پردازد. و مطمئنا مسئله بر سر تغییر انسان های دیگر نیست، چرا که این غیرممکن است.
این کتاب بیشتر حول این مسئله است، که ما چگونه به تغییرات مسؤلانه و پایداری دست یابیم که توانایی ما را برای حفظ نزدیکی واقعی، در دراز مدت تقویت نمایند.

در توضیح مفاهیم

مقدمتا" سعی می کنیم توضیح دهیم که چه درکی از رابطه نزدیک داریم. یک چنین رابطه ای از ما چه می طلبد؟
نخست نزدیکی به این معناست که ما بتوانیم در رابطه مورد نظر، خودمان باشیم و همین را نیز برای طرف

مقابلمان قائل شویم. "من خودم باشم " یعنی این که در باره همه آن چه که برای من مهم است بتوانم صریح حرف بزنم، در رابطه با مسائل احساسی مهم بتوانم موضع گیری کنم، و این که برای هر آن چه در رابطه برایم قابل پذیرش و قابل تحمل است حد و مرز روشنی داشته باشم. "همه این ها را برای طرف مقابل قائل شدن" یعنی این که با این انسان دیگر که در افکار، احساسات و نظراتش با من متفاوت است، از نظر احساسی در ارتباط بمانم بدون این که احساس کنم نیاز دارم او را (چه زن و چه مرد) تغییر دهم، قانع و یا "بهترش" کنم.

یک ارتباط، تازه وقتی "رابطه ای نزدیک" خوانده می شود، که هیچ یک از طرفین مجبور نباشد خود را قربانی کند، به خودش پشت پا بزند و یا مجبور باشد خود را زیر فشار بگذارد و وقتی که طرفین بتوانند نقاط ضعف و قوت و توانایی هایشان را به شکل متوازنی ابراز کنند.

البته هدایت رابطه بین استقلال (من) و نزدیکی (ما) در امتداد یک دیگر، بسیار پیچیده تر از این هاست اما قصد من این است که از توضیح خشک تئوریک مطلب اجتناب کنم.

در فصل بعدی با مورد توجه قرار دادن نقاط عطف زندگی زنانی که شجاعانه تصمیم به برداشتن قدم های دگرگون کننده در روابطشان گرفته اند، این موضوع با تمام پیچیدگی هایش روشن خواهد شد.

در همه این موارد، این قدم ها پایه ساز بنای یک رابطه صمیمی تر و رضایت مند تر شده است.

درهیچ یک از این موارد دست یابی به تغییرات ساده و راحت نبوده است.
در فصل های بعدی تدریجا به توصیفی تازه و چند جانبه از نزدیکی دست می یابیم و خطوط راهنمایی برای تغییرات را ترسیم میکنیم، که به یک تئوری منسجم از چگونگی تاثیرگذاری روی روابط کلیشه ای و مشکلات آن ها بر می گردد.
تصمیمات شجاعانه ای که ما در جزئیاتشان به آنها خواهیم پرداخت همان " قدم های کوچک با تاثیرات بزرگ " معروف و همان تغییرات ویژه ای هستند، که ما می توانیم در روابط محوری مان به آنها دست یابیم - در روابطی که روی احساس خود ارزشگذاری ما و در برخوردمان با نزدیکی عمیقا مؤثرند. هدف ما این خواهد بود، که با انسان ها- مردان و زنان - روابطی داشته باشیم که به زیان خویشتن خودمان تمام نشود و به زیان خویشتن خود طرف مقابل نیز منجرنگردد. این هدفی بزرگ یا بهتر بگوییم مبارزه ای است دائم العمر. اما این مبارزه جوهر همان چیزی است که به آ ن نزدیکی می گوئیم.

هشدار به خریداران

در این جا منظور این است که زنان در خرید کتاب های خودیاری - که این کتاب هم جزو آن ها است- با تردید سالمی برخورد کنند. مرتبا از ما خواسته می شود خود را تغییر دهیم، همسران، معشوقه ها و

مادران بهتری بشویم، مردان را بیشتر مجذوب خود کنیم، یا کمتر به آن ها نیاز پیدا کنیم، تعادل خود یا زندگی خانوادگی مان را بهتر کنیم و یا پنج کیلو وزنمان را کاهش دهیم. امروزه دیگر بیش از حد لازم کتاب برای زنان در مورد میزان دوست داشتن یا روش دوست داشتن، و یا طرف رابطه نامناسب، در بازار موجود است. به این گونه کتاب ها دیگر نیازی نداریم.

شاید می بایست در وحله اول با خود بیاندیشیم که چرا حفاظت از یک رابطه، مثل نگهداری از بچه وعوض کردن پوشک، غالبا کار زنان است؟ مراقبت از یک رابطه، کار کردن روی آن برای بهتر کردن و پرورش توان برقراری رابطه، از وظایف سنتی زنان بوده است.

وقتی کاری خراب می شود، طبق معمول ما اولین کسی هستیم که عکس العمل نشان می دهیم، رنج می بریم، کمک می جوییم و سعی می کنیم تغییراتی را بوجود آوریم.

این به این معنی نیست که زنان بیشتر از مردان به رابطه محتاج اند. این کلیشه، که خیلی هم رواج دارد، طبق تحقیقات رد شده است. این تحقیقات نشان می دهند، که زنان به تنهایی خیلی بهتر از مردان در موقعیتی مشابه، از پس امور خود برمی آیند. و زنان از زناشویی سود کمتری می برند تا مردان. با این حال مردان به محض ورود به زندگی مشترک، بی علاقه گی خاصی نسبت به تغییرات و یا بهبود رابطه از خود نشان می دهند.

مردان به ندرت تلاش می کنند تا توانایی های انسانی شان را تکامل دهند، مگر در ارتباط با ارتقا یا رقابت بهتر در عرصه شغلی شان.
حال که چنین است باید چند پرسش ناخوش آیند را برای خود طرح کنیم: چرا برای زنان خیلی مهم است که توانشان را برای بر قراری رابطه افزایش دهند؟ چرا مردان در مقابل این مسئله انقدر بی تفاوت اند؟ برای پی بردن به ریشه های این تفاوت باید که به ساختارهای سنتی عشق و ازدواج نگاهی بیاندازیم، زیرا در این جا این عدم تعادل، از زاویه "کار روی رابطه" خود را بیش از هرجای دیگری نشان می دهد.

زنان به مثابه کارشناسان رابطه

من در دوره ای بزرگ شدم ، که " توانمندی رابطه " برای دخترها تقریبا" اهمیتی حیاتی داشت. قواعد بازی روشن و واضح بود: مرد وظیفه داشت تا از خودش کسی بسازد و به جایی برسد. و زن وظیفه داشت مرد موفقی را پیدا کند. من با وجود این که برای زندگی شغلی ام نقشه های خاص خودم را داشتم، اما این مسئله به نظرم می آمد که یک تفاوت بنیادی و غیرقابل تغییر بین دوجنس زن و مرد است.
یک مرد باید کسی می **بود**، یک زن می بایست کسی را **پیدا می کرد**. این وظیفه یعنی " یک مرد پیدا کردن" (حال از وظایف متعاقب آن یعنی " حفظ "

مرد بگذریم) را به هیچ وجه نمی شد سرسری گرفت. من و دوستان کالج ام در باره مردها به حساسیت و دقتی دست یافته بودیم، که خیلی بالاتر از فعالیت ذهنی ما برای درس های دانشگاهی مان بود.
امروزه دیگر ما زنان صرفا" در ارتباط با پیوندمان با مردان یا بچه هایمان تعریف نمی شویم، اما درعرصه روابط بین انسان ها هنوز هم ما فعال ترین کارشناسان هستیم. گرچه ممکن است که علاقه ما نسبت به دریافت ظرائف روابط بین انسان ها علل بیولوژیکی هم نقش داشته باشند، با این حال بخش اصلی خرد ما از چشمه های جادویی "غریزه های زنانه" ، یا از جهیزیه ژنتیکی مان سرچشمه نمی گیرد. این مسئله بیشتر به آن چیزی برمی گردد که ویژگی رابطه بین دو گروه فرادست و فرودست است. و این که اعضا گروه فرو دست همواره دانسته هایش در باره گروه فرادست و فرهنگ او گسترده تر است تا به عکس. سیاهان برای مثال دانسته هایشان در باره قواعد، تقسیم نقش ها و ساختارهای روابط فرهنگی سفیدها بسیار زیاد است. سفید ها در مقایسه دارای چنین اطلاعاتی نیستند و حساسیت مشابه برای شناخت فرهنگ سیاهان را ندارند.
در گذشته زنان "استعداد رابطه ای" خود را در این جهت بکار می بردند که به قول معروف شوهری را "تور بزنند"، امری که تضمین اقتصادی و امکان ورود آن ها به سطوح بالاتر اجتماعی را فراهم می کرد. موقعیت زنان مدرن در مقایسه واقعا تغییر چشم گیری نکرده است. یک بخش بزرگ از موفقیت ما هنوز هم بر می گردد به انطباق ما با فرهنگ

"مردانه"، به توانمندی ما در مقبول مردان واقع شدن و آمادگی ما ن در پذیرش ارزش های مردانه در محیط های کاری مان. برای مثال درحیطه شغلی من این توانمندی عامل بسیار موثری است برای چاپ مقاله های من در نشریات تخصصی، برای ارتقاء شغلی و این که آیا طرح های کاری من با ارزش به حساب بیایند یا نه!

در دوران پیش از جنبش فمینیستی، زنان برای به رسمیت شناخته شدن، توسعه و نشر ایده هایشان کاملا وابسته به مردان بودند.

ما چه به مثابه زن خانه دار با پیش بندهای خانه داری مان و چه در مقام مدیریت مؤسسه ای، اگر چنانچه از مردان روی برمی تابیدیم یا ساخت روانی مردان را مورد بی توجهی قرار می دادیم، کارمان بدون تاوان نمی ماند. حتی امروز هم وقتی زنی شوهرش را از دست می دهد، تاوان پس می دهد، با از دست دادن شوهر او عموما موقعیت اجتماعی و سطح معمول زندگی خود (و سطح زندگی بچه هایش) را نیز از دست می دهد.

علاوه براین جامعه هنوز هم موقعیت اجتماعی زنان بدون شوهر را با زنان شوهر دار در یک سطح قرار نمی دهد. و این در حالی است که پیدا کردن یک مرد خوب واقعا دشوار است – بخصوص در سنین بالاتر.

از آن جایی که آموزش " کاچی به از هیچ چی " (یعنی مردی را پیدا کن قبل از این که دیر شود) عمیقا در ما درونی شده است. گاهی اوقات تن به پذیرش سازش هایی می دهیم که بعدها بسیار آزارمان خواهد داد. سپس انرژی مان را صرف تلاش برای

تغییر" او " می کنیم، کاری که امکان پذیر نیست. یک طرف رابطه را وادار به تغییر کردن همان قدر غیر ممکن است که دوستی شکارچی با شکار!

وقتی می گوئیم رابطه گرایی زنان بخشا به موقعیت فرودستی جنس مؤنث بر می گردد، به این معنی نیست که احساسات ما غلط ، افراطی یا اشتباه است. به عکس: ارزش قائل شدن برای نزدیکی و پیوند یک ضعف نیست بلکه یک امتیاز است. فعالیت ما برای رابطه مطمئنا به نقاط قوت ما تعلق دارد. اما زمانی این مسئله مشکل ساز می شود که ما رابطه را تنها سرچشمه خودارزشگذاری بپنداریم، و وقتی وارد رابطه ای می شویم مجبور باشیم خویشتن خود را انکار کنیم و نادیده بگیریم.

یکی از نقش های سنتی زنانه فدا کردن " من " در مقابل " ما " است. همان طور که به نقش سنتی مردانه عکس این تعلق دارد، یعنی ساختن " من " به زیان رابطه مسولانه با دیگری.

بی علاقگی مردان

مردان وقتی قرار است تغییراتی در روابط نزدیک شان بوجود آورند، به ندرت یادگیرنده می شوند، زیرا تا کنون نیازی به این کار نداشته اند. زنان در رابطه شان با مردان، غالبا به طرز شگفت انگیزی انتظارات کمتری را مطرح می کنند، چه در رابطه

با نزدیکی احساسی باشد و چه در مورد تمیز کردن آشپزخانه. شاید هم که به تغییرات کوچکی در همسر یا معشوق مان رضایت دهیم و رفتار یا شرایط زندگی را تحمل کنیم ، که اگردریک رابطه دوستانه با زنان می بود برایمان غیرقابل پذیرش بود.
والدین نیز به این گرایش دارند که چه در ارتباطات و چه در رفتار مسؤلانه در روابط، انتظارات کمتری از پسرهایشان داشته باشند (پسر پسر است و پسر خواهد ماند) تا از دخترهایشان. و بچه ها از کودکی یاد می گیرند که از پدرشان کمتر انتظار داشته باشند تا از مادرشان. تا زمانی که ما قادر نیستیم به مردان بفهمانیم، که اگر قرار است با آن ها بمانیم، انتظارات بیشتری داریم، وعلاوه براین ما به مسائل خودمان خواهیم پرداخت، آن ها ضرورتی برای تغییرخود یا حتی گوش فرادادن نخواهند دید.
درطول زندگی زناشویی به مرور زمان فاصله بین زنان و مردان، در عرصه کار روی رابطه، بطور تکان دهنده ای زیاد و زیادتر می شود.
پدر نیازی نیست که متوجه سوراخ ساک ورزش سام بشود، یا بداند روز تولد مادرش نزدیک است، زیرا که همسر مهربانش همواره گوش به زنگ است و رشته امور را به دست دارد و مشکلات را رتق و فتق می کند. هم چنین پدر نیازی ندارد انرژی احساسی برای میهمانی آخر هفته والدینش صرف کند، وقتی که همسر عزیزش همه اقدامات مشترک را برنامه ریزی کرده و حتی فکر دستمال توالت خانه را هم کرده است. تا زمانی که زنان **برای** مردان " کار می کنند "، مردان نیازی ندارند خود را تغییر دهند.

مـردان در مقابـل ایـن سـوال کـه در برخـورد بـا روابطـه نزدیکشـان چگونـه مـی تواننـد بـا تـوان منـدی بیشتری عمل کنند، غالبا" در مـی ماننـد، حتـی اگـر کـه ترسشـان را مثـل همیشـه در پشـت بـی تفـاوتی و بـی علاقگی پنهان کنند.

بسیاری از مـردان توسط پـدرانی تربیت شـده انـد، کـه برجسته ترین خصوصیتشـان عدم حضـور فیزیکـی یـا احساسـی بـوده اسـت و پسـربچه هـا جـرات نداشـته انـد خصوصیات برجسته و کیفیت های زنانـه ای را کـه از مادرانشـان گرفتـه انـد،- مـادرانی کـه همیشـه حضـور داشته اند- را از خود بروز دهند.

سـاختار سـنتی خـانواده بـرای رشـد یـک خـود مردانـه بـارز بـر بسـتر احساسـی پیونـد بـا دیگـران، عرصـه تمـرین بسـیار نامناسـبی اسـت. مـردان بـه ایـن گـرایش دارنـد کـه در صـورت بـروز درگیـری و مشـکل، از طرف مقابل فاصله بگیرند (یا طرف جدیدی پیدا کنند)، به جای این که رابطـه را حفظ کرده و بـرای تغییر آن مبـارزه کننـد. عـلاوه بـراین – و شـاید ایـن مهمتـرین عامل باشد- وقتـی مـردان انـرژی احساسـی شـان را در یـک رابطـه انسـانی سـرمایه گـذاری مـی کننـد، مـورد تشویق قرار نمـی گیرنـد. در جامعـه مـا کـه بـه بـازدهی کـار گـرایش دارد، مردانـی کـه بـه نفـع رابطـه شخصـی شان از پذیرفتن یک مشتری اضافی یا انتشار یـک اثـر اضافی صرف نظر مـی کننـد، مورد تحسین و تشـویق قرار نمی گیرند.

در میان همکـاران مـن ایـن شـوخی دهـان بـه دهـان مـی چرخـد: از پسـر کوچـک یـک روانشـناس معـروف مـی پرسند کـه " بـزرگ شـدی مـی خـواهی چکـاره بشـوی؟

جواب می دهد: بیمار، چون می توانم پدرم را پنج بار در هفته ببینم." چنین شوخی هایی را مردان، بخصوص مردانی که در شغلشان واقعا فعال هستند، نه با لحن انتقادی بلکه با نوعی غرور تعریف می کنند.

خودمان را گول نزنیم: مردانی که به خود زحمت می دهند تا زندگی متوازنی را پیش ببرند و حاضر نیستند رابطه محوری شان را مورد بی توجهی قرار دهند، در چنین جوامعی به شهرت و افتخار دست نمی یابند. سودی که آن ها از این رفتارشان می برند، تنها میتواند در سطح خصوصی باقی بماند.

منظور من این است که ما - زنان و مردان- امروز بیش از هر چیز در عرصه رابطه است که باید آموزش بگیریم و مهم است که روابط نزدیک با دوست، معشوق و وابستگانمان را بهتر بفهمیم و رضایت بخش تر کنیم. گرچه روی سخنم در درجه اول با زنان است، مردان را هم دعوت می کنم، که این کتاب را بخوانند. همه ما به عنوان کودک در درجه اول در رابطه احساسی مان با انسان های دیگر رشد و تحول می یابیم و در بزرگسالی تا مدت های مدید در زندگی مان به روابط نزدیک با دیگران نیازمندیم.

وقتی ما از انسان هایی که برایمان مهم هستند فاصله بگیریم، یا اگر ادعا کنیم که به دیگری نیاز نداریم، دچار مشکل خواهیم شد. یکی دیگر از دلایل پیدایش مشکل این است که ما به دشواری هایی که در رابطه پیدا می شوند بی توجهی کنیم و فعالانه به دنبال امکان برای حل آن ها نباشیم. خوشبختانه برای این که یاد

بگیـریم چگونــه رفتـار کنـیم هرگـز دیـر نیسـت.
ممکن است در آغاز این تغییرات و عکس العمل های حاصل از آن ، در ما نومیدی، خشم، تـرس و احسـاس انزوا ایجاد کند. اما در این جا هم مهم این است که مثـل خیلـی از مـوارد دیگـر زنـدگی ایـن دوره کوتـاه ترس ها را تحمل کنیم و راه را ادامـه دهیم تـا بـه یـک تحول پایدار دست یابیم.

۲- تغییرات، شانس ها و مشکلات

تغییرات موضوع اصلی این کتاب است. من نمی خواهم فهرستی از تکنیک ها را برای رسیدن به نزدیکی در اختیار شما قرار دهم. بلکه هدفم بیشتر این است، که شما خودتان در پایان کتاب دیدی وسیع تر از آن چه انتظار دارید، در مورد قانونمندی تغییرات به دست آورید. چرا باید خودمان را تغییر دهیم؟ زیرا تنها از راه کار کردن روی خویشتن خود مان در روابط محوری است، که می توانیم توانایی

مان برای ایجاد نزدیکی را رشد دهیم. هیچ راه دیگری غیر از این وجود ندارد.

تغییر دادن یا تغییر ندادن ...

در تغییرات سریعی که جامعه ما تابع آن است، تنها دو چیز است ، که میتوانیم مطمئن باشیم هرگز تغییر نخواهند کرد: یکی آرزوی تغییرو دیگری ترس از تغییر. آرزوی تغییر ما را بر می انگیزد تا کمک بجوییم. ترس از تغییر ما را وا می دارد تا در برابر این کمک مقاومت کنیم.
همه ما در برابر تغییرات با احساسات عمیقا دوگانه ای بر خورد می کنیم. ما بدون بهره گیری کافی از دانسته های خود، بدنبال راهنمایی به دیگران رجوع می کنیم و بعد رهنمودی را که درخواست کرده ایم و دیگران به ما داده اند را نمی پذیریم، حتی اگر بهایی هم برای آن پرداخت کرده باشیم. این برخورد ما نه به این دلیل است که ما بیماریم یا بزدل، بلکه به این خاطر است که آرزوی تغییر و نیاز به حفظ وضع موجود در یک حالت متوازن قرار دارند، که بی دلیل هم نیست. هردو این گرایش ها برای سلامت روحی ما مهم و درخور توجه و احترام هستند.

یک موضع محافظه کارانه

کلمه "محافظه کار" معمولا مفهوم خیلی مثبتی را در ذهن تداعی نمی کند، اما علیرغم این من آن را مورد استفاده قرار می دهم، زیرا نظرگاه من را نسبت به تغییرات فردی به بهترین نحوی توصیف می کند.
همان طور که ما برای تغییرات تلاش می کنیم، همان قدر هم در تلاش این هستیم که آن چه در ما آشنا و ارزشمند است را "محافظت " کنیم. در اجتماعی که بطور دائم ما را زیر فشار قرار می دهد تا تصمیم به تغییر بگیریم، شاید مفید باشد که بپرسیم چرا اصلا باید خود را تغییر دهیم و چه کسی است که این تغییرات را به ما دیکته می کند.
غالبا" آرزو می کنیم ای کاش می توانستیم از دست برخی از ویژگی های خود" خلاص " شویم درست مثل یک آپاندیس، بدون این که با زوایای مثبت این ویژگی " منفی " آشنا باشیم. چیزهایی که مطلقا " خوب " یا مطلقا " بد " باشند خیلی کم هستند.
به خاطر می آورم سال ها پیش در یک جلسه گروه درمانی از زنان در فضایی صمیمانه قرار شد که به نوبت هرکس بگوید که چه چیز را " بیش ازهمه " و چه چیزی را " کمتر از همه " در دیگری می پسندد. جالب این جا بود که معلوم شد " بهترین " و " بدترین " خصوصیاتی که در هر زن نام برده شد، هردو یک چیز بود و یا دقیقتر بگوییم حالت های مختلف یک موضوع. برای مثال: وقتی گرایش به خود محوری یک زن به عنوان بدترین خصوصیت او تلقی می شد، حالت پرانرژی و پرنشاط او به عنوان بهترین خصوصیتش به حساب می آمد. اگر در زن دیگری ناتوانی او در بیان صریح و حاضر جواب نبودنش

بدترین تلقی می شد، برخورد دوستانه و احترام او به احساس دیگران با ارزش محسوب می شد. در خانم سوم حالت پرمدعا و " اول من " او که گروه را از عصبیت به جوش می آورد، توانایی او در بیان اهداف و پیگیری فعالانه آنها اعجاب بقیه را بر می انگیخت. والی آخر... .

آن روز غروب دید تازه ای در من آغاز به شکل گرفتن نمود. و آن این که نقاط قوت و ضعف ما از یکدیگر جدایی ناپذیرند، و با هم در تضاد نیستند، بلکه تنها قطب های نمودهای یک نیروی واحد هستند.

این تجربه مرا در ادامه مسیر شغلی که آغاز کرده بودم تقویت نمود. اوائل کارم به عنوان روان درمانگر وظیفه خود می دانستم به مراجعینم کمک کنم تا خود را از بعضی خصوصیات منفی شان مانند خودسری، بسته بودن، پرمدعایی، پرخاشجویی و یا خصوصیات دیگری که زندگی را برای آن ها (و کار با آنها را برای من) دشوار می کرد، رها کنند. یا فکر می کردم که آن ها باید خود را به پدرهایشان نزدیک کنند، یا از مادرهایشان بیشتر فاصله بگیرند، بیشتر خود خواه یا کمتر خودخواه شوند، قدرت اعمال اراده بیشتری پیداکنند یا کمتر جاه طلب باشند. ولی بعد پی بردم ،که وقتی جنبه های مثبت خصوصیات به ظاهر منفی را نشانشان می دهم و می پذیرم، به لحاظ روان درمانی به موفقیت بیشتری دست می یابم.

ممکن است متناقض به نظر آید- ولی اتفاقا" پذیرش آن چه که موجود بود، روی مراجعین من تاثیر شفابخش داشت و این پذیرش، برداشتن گام های تغییررا برایشان تسهیل می کرد.

مشکلات مفهومی دارند

زمانی که علاقه من نسبت به " خانواده درمانی " افزایش یافت، بیشتر برایم روشن شد که رفتارهای منفی غالبا یک عملکرد مثبت مهم به عهده دارند، حتی اگر تاثیراین رفتارها روی دیگران ناراحت کننده یا اعصاب خردکن باشد. یک مثال در این مورد:
جودی هفت ساله را که دچار حملات خشم می شد و از درد معده رنج می برد، والدین نگرانش برای درمان نزد من آوردند. او علاوه بر حملات خشم و درد معده رفتارهای غیرعادی و اخلال کننده دیگری نیز از خود نشان می داد. خانواده او را " مشکل " قلمداد میکرد، بچه ای که بیمار بود و به درمان نیاز داشت. پدر و مادر جودی امیدوار بودند که من دخترشان را " خوب " کنم و بتوانم او را از رفتارهای غیرعادی اش نجات دهم.
بعد از پرس و جوی دقیق مطلع شدم که مشکل جودی بعد از فوت پدر بزرگش شروع شده است، پدر بزرگی که جودی خیلی به او وابسته بود. در خانواده آثاری از سوگواری به نظر نمی رسید. در باره این فقدان حتی حرف چندانی هم زده نمی شد. با وجود این پدر جودی بعد از حادثه فوت پدرش خیلی درخود رفته و افسرده شده بود. فاصله گیری فزاینده او از همسر و افسردگی آشکارش که در عین حال درباره اش صحبت نمی شد، تقریبا باعث نا آرامی و نگرانی

همه شده بود. مادر جودی درباره غصه و نگرانی به خاطر همسرش و بیگانگی که در زندگی مشترکشان پیدا شده بود، با صراحت حرف نمی زد. به جای آن هرچه بیشتر خود را روی دخترش جودی متمرکز کرده بود
رفتار جودی - حداقل بخشا"- تلاشی است برای حل مشکل خانواده. علاوه برآن منعکس کننده در جه بالایی از ترس و نگرانی که خانواده در چنین شرایطی دچارش است.
غالبا" مشکل اصلی آن چیزی نیست که ما در این لحظه به عنوان " مشکل " به دنبال حلش هستیم. همان طور که مثال جودی نشان می دهد، حتی می تواند مسئله بر سر تلاشی انحرافی برای حل مشکل اصلی باشد. و " راه حل هایی " که ما به آن ها متوسل می شویم (مثل تمرکز والدین جودی روی دخترشان و نپرداختن به مشکل خودشان) خود مشکلی را باعث میشوند، که ما حال قصد حلش را داریم و یا حتی باعث بقاء مشکل اولیه میگردند.

تغییرات کوچک

برخوردی "محافظه کارانه" با تغییرات فردی می تواند از جمله این باشد، که ما آهسته پیش برویم با این پیش بینی، که این مسیر نمی تواند بدون سرخوردگی ها و خطاهای گریزناپذیر باشد. برداشتن قدم های کوچک این فرصت را به ما می دهد که تاثیرات

رفتار جدیدمان را روی سیستم رابطه مورد دقت و سنجش قرار دهیم. به این ترتیب یاد می گیریم که با جنبه های مثبت و منفی تغییرات کنار بیاییم. این تصور که با گام های کوچک آغاز کنیم، خود تمایل طبیعی ما برای شروع عجولانه، و سرخوردگی به محض برخورد با عکس العملی نا خوش آیند را تعدیل می کند.

وقتی یکی از آشنایانم تعریف کرد که قصد دارد در جریان مسافرتش در تعطیلات به پدرش "نزدیک" شود و " حصار" او را بشکند، حدس زدم این کوشش محکوم به شکست خواهد بود. گرچه دقیقا نمی دانستم منظورش از " شکستن حصار " چیست، اما وقتی دیدم که او با چهره ای درهم شکسته و گرفته از سفر بازگشته تعجبی نکردم.

اگر او در برنامه ریزی اش تند روی نمی کرد، ممکن بود نتیجه چیز دیگری بشود. او میتوانست فقط یک قدم مشخص را برنامه ریزی کند، برای مثال به پدرش پیشنهاد کند که با هم د ر کافه ای قهوه ای بنوشند، یا به پیاده روی بروند. برای او و پدرش که در دیدارهای خانوادگی هرگز امکان با هم بودنشان وجود نداشته بود، حال حتی حرف زدن در مورد هوا نیز خود قدم بزرگی در جهت تغییر بود. و اگر پدرش پیشنهاد او را رد می کرد، برای او روشن می شد که قدم ها را باز هم باید کوچکتر کند. از دید " محافظه کارانه " اگر به قضیه نگاه کنیم، شاید اصلا اقدام آن آشنای من خیلی شتابزده بود. شاید او هنوز باید به خود وقت می داد تا آرام تر شود، تا موضع سرزنش آمیز وی در مورد پدرش کاهش یابد.

او احتمالا" ناخودآگاه نوعی از تقابل را انتخاب کرده بود، که به شکست بیانجامد. او موضع دوری گزینی از به پدرش را تقویت نمود تا به خود بقبولاند که خواهان نزدیکی است و تلاشش را هم نموده است. تلاش برای " در هم شکستن " حصارهای روحی انسانی دیگر، خلاف استراتژی قدم های کوچک است. در روابط مهم، تغییرات اساسی به ندرت از طریق رویارویی پرتنش امکان پذیرند. یک تغییر واقعی حاصل تفکر دقیق و همه جانبه و طراحی قدم های کوچک قابل اجرا - بر اساس درکی منسجم از مشکل- و درک سهم خودمان در آن، می باشد. ما هرگز قادر به آغاز تغییرات نخواهیم بود، اگر چشم و بینی مان را ببندیم و شیرجه بزنیم!

مفهوم پافشاری

چقدر خوب بود اگر می شد دریک چشم به هم زدن به تغییرات تعیین کننده دست یافت. در نوزادان و کودکان توانایی باورنکردنی در تغییر و رشد مشاهده می شود. ما می توانیم از خود بپرسیم، چرا ما بزرگسالان این توانایی را در چنین ابعادی نداریم؟ وقتی پسر کوچکترم بن شش سالش بود، و در همین زمان هم بود که بالاخره اولین کتاب من منتشر شد، شنیدم که او به همبازی کوچکش می گوید: " ببین! مادر من، از وقتی که **من زندگی می کنم** مشغول نوشتن این کتاب بوده !" کاملا درست بود. من در

این سال ها به چیزهای زیادی دست یافته بودم، اما بن در همین فاصله چه کرده بود؟ او از موجود کوچکی که فقط می توانست سینه خیز برود و بریده بریده کلماتی را به زبان بیاورد، از یک خود تقریبا شکل نیافته به یک شخصیت کوچولویی با اطلاعات داخلی از انتشارات نیویورک تحول یافته بود. این را من تغییر می گویم!

بعدا"، در عصر همان روز به همراه یکی از دوستانم در این مورد فکر می کردیم که چه اعجاب انگیز می شد اگر که بزرگسالان می توانستند توانایی فوق العاده کودکان برای تغییر را کسب کنند. هر چند اگر این فکر را تا آخر دنبال کنی یک کابوس واقعی می بود. اتفاقا" هویت ما، احساس ما از تداوم و ثبات در این جهان و همه روابط مهم ما با انسان های دیگر، به این برمی گردد، که ما درجه بالایی از توازن، قابل پیش بینی بودن و تغییرناپذیری را حفظ کنیم. وقتی ما از پدرمان بعد از سه سال دیدار می کنیم، مطمئن هستیم که او تقریبا همان آدم سابق است که بوده، حتی اگر فریاد شکوه مان از همانی بودن او هم بلند باشد. ممکن است حتی انقدر بر این نظرمان مطمئن باشیم که متوجه تغییراتی که در او واقعا صورت گرفته نشویم و در نتیجه تحسین و تقدیرش هم نکنیم.

از سوی دیگر تغییر، یک عامل گریزناپذیر و دائمی در زندگی ما است. هر چند هم بکوشیم در مقابل آن مقاومت کنیم، ویا عقربه زمان را از حرکت بازداریم، یا دنیای مان را با مفاهیم ایستایی توصیف کنیم (" یک روزی خانه من/ کار من / بدن من / شخصیت من دقیقا همانی خواهد شد که من می خواهم، و بعد

آن موقـع اسـتراحت خـواهم کـرد.") - تغییـر مـا دائمـی است و حرکـات مـا همـواره خـود را بـر اسـاس رقص پیچیده تغییر تنظیم مـی کننـد. رقصـی کـه مـا در آن هم با خود وهم با دیگری در حـال انجـامش هستیم، رقصـی اسـت آرام بـا قانونمنـدی خـاص خـود. مـا بـین خواسـتمان بـرای تغییـر و نیـاز بـه حفظ عـادات ، بـین درخواست دیگران از مـا برای تغییر، و اعتراض آن ها وقتی ما واقعا تغییر می کنیم، بین نیـاز بـه نزدیکـی، که به هنگام احساس تنهایی ظاهر مـی شـود، و نیـاز بـه فاصله گیری، وقتی پیوندها با دیگران خیلـی تنـگ مـی شود و نفس مان را بند میآورد، در حرکتیم.

وقتی روابط به بن بست رسیده اند

وقتـی رابطـه ای سرچشـمه سـرخوردگی هـا و انـرژی هـای منفـی شـده اسـت، وقتـی تـلاش مـا بـرای سـر و سـامان بخشـیدن بـه اوضـاع، فقـط بـه تکـرار مشـکلات قـدیمی مـی انجامـد، ایجـاد تغییـر در خـود، بـیش از هـر زمـان دیگـری ضـروری اسـت. بـا مثـال هـایی کـه متعاقبـا" خـواهد آمـد، توجـه ویـژه مـان را روی چنـین شـرایطی متمرکـز خـواهیم کـرد. روابـط بـه بـن بسـت رسیده، غالبا" چنـان پرتنش و یـا چنـان فاصـله گیرنـده هسـتند کـه امکـان نزدیکـی واقعـی را نمـی دهنـد. تـنش بـیش از حـد، یـا نیـروی منفـی در یـک رابطـه، بـه ایـن معناسـت، کـه یـک طـرف توجـه خـود را بـیش از حـد روی طرف دیگر متمرکز می کند، به این شـکل کـه یـا

او را سرزنش می کند، یا بیش از حد نگران او ست، یا تلاش می کند او را "درستش" کند یا سر و سامانش بدهد. یا این که هر دو طرف به تناوب روی یکدیگر متمرکز می شوند، و خویشتن خود را فراموش می کنند. فاصله خیلی زیاد به این معنی است که در رابطه، مسائل مشترک بسیار کم است، و هیچ کدام از طرفین نمی توانند خود واقعی شان را نشان دهند. مسائل و مشکلات اصلی به جای این که بر زبان آورده شوند و رویشان کار شود، لاپوشانی میشوند.

روابط فاصله دار یا جدا افتاده از هم، می توانند حامل تنش های شدید باشند، زیرا فاصله گیری خود شکلی از برخورد توام با تنش و درگیری است. وقتی شما همسر سابق تان را بعد از پنج سال دوباره می بینید و نمی توانید بدون برآشفتگی درونی، در باره بچه هایتان از او سوال کنید، بهترین دلیل برای این است که هنوز میزان تنش احساسی خیلی بالاست. وقتی که رابطه به بن بست برسد، غالبا" تنها آرزوی تغییر برای انجام تغییر کافی نیست. شاید ما چنان مغلوب احساسات شدیدمان باشیم، که نتوانیم با روشنی و واقع بینی در باره مشکل و سهم خودمان در آن بیاندیشیم. وقتی ما زیر فشار احساسی شدیدی باشیم، به جای این که مداقه و اندیشه کنیم، صرفا عکس العمل نشان می دهیم. حواسمان را روی دیگری متمرکز می کنیم و خود را به فراموشی می سپاریم. سرانجام در موضعی کاملا یک جانبه قرار می گیریم، موضعی که این امکان را از ما می گیرد تا بتوانیم دیدگاهی غیر از دیدگاه خودمان را نسبت به

مسئله مورد ملاحظه قرار دهیم و راه حل دیگری را بیابیم. در روابطمان به گونه ای رفتار می کنیم که اگرچه ترس هایمان را برای مدتی کوتاه کاهش می دهند، ولی در درازمدت توانایی ما را برای نزدیکی در خود مدفون می کنند.
علاوه براین، ممکن است که خواست ما برای تغییر قوی باشد، ولی بر علل ترس هایمان، که مشکلات رابطه را تشدید کرده و جلوی نزدیکی را سد می نمایند، آگاه نباشیم. متقابلا بر سر و کله یکدیگر می کوبیم درحالی که ریشه مشکل اساسا نه در رابطه، بلکه اساسا در جای دیگری است، که ما نمی توانیم یا نمی خواهیم آن را درک کنیم. ما مثل آدم مستی می مانیم که کلید ش را در تاریک ترین نقطه خیابان گم کرده اما زیر چراغ برق به دنبالش می گردد، زیرا که نور در آن جا بیشتر است. برای مثال در خانواده جودی، رفتار دختر " مشکل " تلقی می شد. اما در واقع ترس خانواده، بعد از مرگ انسان مهمی مثل پدربزرگ بوجود آمده بود. همه روابط خانوادگی آسیب دیده بود، زیرا که در باره مرگ پدر بزرگ نه حرف زده و نه سوگواری شده بود.
در مقاطعی که برای ما اتفاق دردناکی می افتد، این آن درد است که ما می خواهیم راجع به آن حرف بزنیم و درمانش کنیم. نیاز ما به تمرکز روی نقطه درد قابل درک است و گاها" احتیاجی هم نیست که در جاهای دیگری به دنبال علت بگردیم. اماغالبا" این مشکلات دیگری هستند که مشکلات موجود در یک رابطه (چه مربوط به گذشته و چه حال) را دامن می زنند. برای مثال گاهی اوقات تازه زمانی می

توانیم به طرف رابطه مان واقعا نزدیک شویم، که ابتدا مسئله حل نشده با پدرمان را حل کنیم، یا رفتار جدیدی در مقابل مادرمان درپیش گیریم، نقش خودمان را در چارچوب قدیمی روابط خانوادگی تغییر دهیم یا این که اطلاعات بیشتری در مورد چگونگی مرگ عمو چارلی به دست آوریم. ما در این کتاب به نمونه هایی از روابط به بن بست رسیده و قدم های ویژه ای که برخی زنان را در دست یابی به یک احساس با ثبات تر و پیوند بیشتر یاری داده است، خواهیم پرداخت. ما خواهیم دید که تغییر در **هر** رابطه مشکل داری، مستقیما به توانایی ما در **خود بودن هرچه بیشترمان** در آن رابطه بر میگردد. بی تردید بدون یک خود مستقل، صریح و برجسته، دچار تنش احساسی افراطی، یا فاصله گیری افراطی و یا نوسان بین این دو حالت در رابطه خواهیم شد. درحسرت نزدیکی و صمیمیت هستیم، اما به راحتی متوسل به استراتژی های گمراه کننده و غیرمؤثر می شویم، امروز با سرزنش های خشم آگین عمل می کنیم، و فردا با سردی تمام فاصله می گیریم. نه این و نه آن روش، هیچ کدام حاصل نویی به بار نخواهند آورد.

اگر ما صاحب یک **خود** شفاف و روشن نباشیم، به گونه ای اغراق آمیز تمام توجه مان را روی رفتارطرف مقابل متمرکز می کنیم که چه با ما می کند و چه نمی کند. و نتیجه آن که در نهایت از مشخص کردن جایگاه جدیدمان در رابطه احساس عجز و ناتوانی می کنیم.

اجتماع ما برای **تحول خود** اهمیت زیادی قائل است. واژه هایی مثل " خودمختاری "، " عدم وابستگی "، " استقلال "، " اصالت " و " هویت " بیانگر ایده آل های متعالی محبوب انسانی هستند گرچه که مصداق عمومی نداشته باشند. با این حال سوء تفاهم بزرگی در تعریف این واژه ها وجود دارد. از آن جا که میزان نزدیکی و صمیمیت بطور قاطعی به رشد خویشتن خود وابسته است، در فصل های بعدی دقیقتر به این مسائل می پردازیم.

۳- رشد و تکامل خویشتن خود - به چه قیمتی؟

در فرهنگ مان ما همه جا با پیام هایی برخورد می کنیم که گوشزد می کنند، هویت مان را تحول ببخشیم، خود واقعی مان را کشف و ابرازکنیم. اما گاهی اوقات صادقانه تر خواهد بود اگرما این تجلیل از خویشتن خود را مانند مثال زیر، مورد سوال قرار دهیم:

دانش آموزی در آرزوی بلند پروازانه برای نویسندگی، وقت زیادی را صرف نوشتن انشائی خوب برای کلاس زبان انگیسی نمود، با این حال فقط نمره متوسطی گرفت. معلمش با قلم قرمزی در پای صفحه درشت چنین نوشت: "خودت باش**!**". کلمه "خودت" چند بار زیرش خط کشیده شده بود. کمی پایین تر معلم خطی به آن اضافه کرده بود - ظاهرا

بعدا به یادش افتاده بود:" اگر **خود تو** این است، پس کس دیگری باش!"
مطمئنا" زندگی بسیار آسانتر می شد، اگر همه انسان ها، انسان هایی که روی تحول ما تاثیر مهم دارند، می توانستند با پیام های دوپهلو و متناقض خود این چنین برخورد کنند.
ولی اغلب پیام های دوپهلو چنان پوشیده و ظریف اند که ما چه در گفتن و چه در شنیدن آن ها به دوپهلو بودنشان پی نمی بریم . در پشت پیام هایی مثل "مستقل باش!" که از سوی یکی از والدین یا همسرمان می شنویم – می تواند درخواست های ناگفته ای چون: "اما مثل من باش" یا " مثل من فکرکن" پنهان باشد که پیام اولی را بی اثرمی کند. وقتی مردی به همسرش می گوید "آنقدر به من نچسب"، ناخودآگاه از زن درخواست می کند تا ابراز نیازمندی و وابستگی کند، چیزی که خود او از آن ترس دارد و نمی خواهد به آن اقرار کند. مردی شکوه کنان به همسرش می گوید: "چرا همت نمی کنی تا یک کار را به آخر برسانی؟" اما وقتی همسرش بالاخره تصمیم می گیرد تا پایان نامه دانشگاهی اش را بنویسد، مرد با افسردگی و حساسیت عکس العمل نشان می دهد.
افراد خانواده از همان دوران کودکی از ما می خواهند " کاملا خود باشیم " و هم زمان به ما می فهمانند که از خود ویژگی ها، خصوصیات و رفتار معینی را از خود نشان دهیم و رفتار و ویژگی های دیگر را پس بزنیم و نفی کنیم. انسان های پیرامون ما بدون قصد و به خاطر مجموعه ای از دلایل ناخودآگاه

، می خواهند تا ما به شکل و فرم خاصی رفتار کنیم. ما از همان آغاز زندگی مان یاد می گیریم که ادامه حیات خانواده و بقا روابطمان به نقش معینی وابسته است، که ما باید اجرایش کنیم. و خود ما نیز به دیگران چنین پیامی را منتقل می کنیم. طبیعتا برای تحول به یک موجود اجتماعی یادگیری این که دیگران چه انتظاری از ما دارند، ضروری است. "خود واقعی" در خلاء و جدا از تأثیرات فرهنگی و خانواده رشد نمی کند. با این حال پیام های پنهان و نهفته در فرمی از گفتگو که نه از سوی فرستنده و نه گیرنده آگاهانه درک شود، منجر به یک دینامیسم بسیار منفی می گردد.

جستجوی هویت خود بویژه برای زنان با مشکلات پیچیده ای همراه است. موقعیت تاریخی ما، موقعیت یک گروه تحت فشار اجتماعی است، و آن چه " طبیعت واقعی " و " جایگاه مناسب " زن تلقی می شد چیزی بود که همیشه توسط آرزوها و ترس های مردان تعیین می گردید. پس ما چگونه باید از انتظارات بی شمار متناقض و ممنوعیت هایی که ما را از گهواره تا گور احاطه می کنند، یک خود روشن و واقعی بسازیم؟

داشتن یک **خود** واقعی در ساده ترین سطح به این معناست، که ما در روابطمان بتوانیم آن طوری باشیم که واقعا" هستیم، نه آن طور که دیگران ما را می خواهند، آن طور که آن ها از ما انتظار دارند و آرزو می کنند. و این که بتوانیم همین آزادی را برای طرف مقابل مان نیز قائل باشیم.

وقتی ما با خودمان یکی باشیم، رابطه را به زیان خویشتن خود مان حفظ نمی کنیم (آنطور که به زنان در روند اجتماعی شدن شان آموخته میشود)، و نیز خویشتن خود را به زیان طرف مقابل مان رشد نمی دهیم (آن طور که مردان در روند اجتماعی شدن شان یاد می گیرند). این کار همان قدر که در گفتن ساده است، همان قدر در پیاده کردن و به عمل درآوردن دشوار است. هر گام جدی در راستای " بیشتر خود بودن " واقعا وظیفه ای دشوار و ریسکی بزرگ است.

برای زنان ارزش والا قائل شدن برای هویت خود تحولی است تاریخا" جوان. خود را فدا کردن، قربانی کردن و آماده به خدمت بودن سنتا" فضیلت های زنانه ای شمرده می شدند که مادران و مادر بزرگ های ما با آن ها تربیت شده بودند. به عکس ما امروزه با پیام هایی بمباران می شویم که از ما می خواهند، قوی باشیم، با اعتماد به نفس باشیم، مستقل باشیم، شخصیت های غیروابسته ای باشیم – حد اقل در تئوری (اما در روابط معین و مشخص ظرفیت های نام برده اغلب مورد استقبال قرار نمی گیرند). حال اگر ما در پیاده کردن این فراخوان ها و دستورالعمل ها ی نیرو بخشی که از هر سو بر سرمان می بارد موفق نشویم، احساس خود ارزشگذاری ما به سرعت کاهش می یابد. معمولا به این موضوع توجه نمی شود که ابعاد وظیفه ای که پیش روی ما قرار داده می شود چقدر وسیع است و یا برای عدم توانایی ما در تغییر میتواند دلایل موجهی وجود داشته باشد. در مثال زیرسعی

می کنیم روشن کنیم که منظور از دلایل موجه چیست.

"ناشـــــــــر عزیز..."

چند سال پیش **مجله دختر جوان** نامه زیر را از خواننده ای چاپ کرد:
" ناشر عزیز،
با کمال تاسف باید به اشتراکم در این مجله خاتمه دهم.... من سال هاست که این مجله را با شوق فراوان می خوانم، اما دو ماه است که مجبورم آن را در کشوی آشپزخانه مخفی کنم. زیرا شوهر باصطلاح "آزادمنش و پرتفاهم" من فکر می کند، این مجله باعث تغییر شخصیت من شده و من را در مقابل نیازهای او انعطاف ناپذیرکرده است. بنابراین برای نجات زندگی زناشویی ام به اشتراک خود خاتمه می دهم. برای من خیلی دردناک است...".
فکر کردم خوب در این جا با زنی روبرو هستیم که تصمیم گرفته خود را تغییر **ندهد**. این تکه از صفحه مجله را بریدم و موقع ناهار به گروه کوچکی از دانشجویان روانشناسی نشان دادم و از آن ها در خواست کردم تا نظرشان را بگویند. یکی از دختران دانشجو آن را خواند و به این نتیجه رسید که شوهر این خانم علت مشکل است. دانشجوی پسری از دست زن خشمگین بود که چرا زن اول قدرت تصمیم گیری

را به شوهرش سپرده و بعد گناه را به گردن او مـــی انـــدازد. ســـومی ریشـــه مشـــکل را در فرهنـــگ پدرسالاری می دید وسلطه ریشه دار مردانه، که همه ما آن را درونی کرده ایم. چهارمین دختر دانشجو که ساندویچ مرغش را گاز می زد با نیشخند گفت" خوب به هم می خورند**!"**.

مخاطبین من درآن جا که به تلاششان برای ابراز همدردی و پیدا کردن مقصر بر می گشت با یکدیگر اختلاف داشتند. با این حال در ادامه بحث معلوم شد که همه آ نها در یک نکته مهم توافق دارند: هر انسانی این امکان را دارد، که خود را تغییر دهد و تصمیم خاص خود را بگیرد. این زن **مجبور** نبود مجله را در کشوی آشپزخانه مخفی کند، و نیز **مجبور** نبود اشتراک خود را خاتمه دهد. او می توانست طور دیگری تصمیم بگیرد. " به این شرط " همانطور که یکی از دختران دانشجو گفت، " که او **واقعا** میخواست خود را تغییر دهد**."**

این برداشت را بایست دقیقا بر رسی کنیم و در این کار این سوال را مد نظر داشته باشیم که چه چیزی باعث شده تا نویسنده این نامه از پافشاری روی استقلال خود و ایجاد تغییر در مهمترین رابطه اش خودداری کند؟ طرح این سوال به ما کمک می کند تا مشکل بودن تغییرات را بهتردرک کنیم.

در اینجا زنگ تنفسی به خودمان بدهیم و در باره خانم نویسنده ناشناس نامه که ما اسمش را جو- آنه می گذاریم فکر کنیم. شما در مورد این که جوآنه حاضر است در زیر فشار، این همه از خویشتن خود قربانی بدهد چه فکر می کنید؟ چه چیزی جو-آنه را به این

موقعیت کشانده و وجود چه عواملی او را در این وضعیت نگه میدارد؟ اگر جو- آنه با اعتماد به نفس بیشتری در رابطه با همسرش عمل می کرد؟ (" من انتظار ندارم که تو طرفدار این مجله بشوی، یا آن را تأیید کنی اما اصرار دارم که من خودم تصمیم بگیرم چه را بخوانم**!**) در بدترین حالت چه می توانست پیش بیاید– چه در کوتاه مدت و چه در درازمدت؟ تغییرات بهای خود را دارند. اما اگر جو- آنه خود را تغییر **ندهد**، اگر او کلیشه رابطه کنونی را ده سال دیگر هم حفظ کند، آنوقت چه بهایی را می پردازد؟ اگر قرار بود شما شخصیت جو- آنه را توصیف کنید چه صفتی را بکار می بردید؟

بررسی مشکل در تمامی متن

شاید شما با مشکل جو- آنه هیچ احساس همدردی نکنید. شاید به نظرتان او زنی کودک منش است، که در خفا لذت می برد برای همسرش مثل بچه ای باشد، که از بزرگ شدن و به عهده گرفتن مسؤلیت خود سر باز می زند. شاید حتی از رنج بردن و جریحه دارشدن احساساتش لذت می برد- شما می دانید که چنین نمونه هایی وجود دارند، که نا خودآگاه ازخود آزاری و نقش قربانی خود ارضا می شوند. یا این که اصلا جو- آنه هنوز پخته نشده، تنبل است و نمی خواهد انرژی برای تغییرصرف کند. اگر ما شخصیت جو- آنه را از زاویه محدودی مورد توجه

قـرار دهـیم و مشـکل را صـرفا نـزد او بجـوییم، ممکن است به اظهاراتی مشابه آنچه در بـالا گفتـه شد گرایش پیدا کنیم.
در نظر بگیریم که ما می توانستیم مشکل جو- آنـه را در سـطحی گسـترده تـر ببینـیم و موقعیـت او را از زاویـه بـازتری مـورد دقـت قـرار دهـیم: اگـر شـما از وضعیتی کـه در زیـر مـی آیـد آگـاه بودیـد آیـا تصـمیم او در مخفـی کـردن مجلـه از شـوهر و سـرانجام خاتمـه اشتراک مجله را با دید دیگری ارزیابی نمی کردید؟
جو-آنـه، زنـی است میـان سـال، بـا سـه کـودک مدرسـه ای، بدون تحصیلات تخصصی یا فنـی کـه بتوانـد بـا آن درآمدی کسب کنـد، بـدون هرگونـه پشتوانه اقتصـادی . اگـر تصـمیم چنـین زنـی بـرای تغییـر در جهـت "خـود بیشـتر"، کـافی بـود تـا شـوهرش او را تـرک کنـد، آیـا مـاجرا طـور دیگـری بـه نظـر نمـی رسـید؟ اگـر مـی دانستیم که جو- آنه بـه اصـطلاح فقط بـه انـدازه یـک شـوهر از کمـک هـای اجتمـاعی فاصـله دارد، آیـا مقاومت او در مقابل تغییرات قابل فهم تر نمی شد؟
شما چـه فکـر مـی کـردید اگـر مـی دانسـتید کـه قـوت و توان عملی مرد، به بی ثباتی و ضعفی کـه جـو- آنـه از خـود نشـان میداد بـر مـی گشـت، بـه ایـن کـه بـه محـض بهتـر شـدن حـال جـو- آنـه، حـال مـرد بـدتر مـی شـد. یـا فـرض کنـیم کـه شـوهر در گذشـته گـرایش بـه اعمـال خشونت داشته و دچار افسـردگی شـدید بـوده اسـت امـا از وقتـی که جو- آنه خـود را بـا زنـدگی مشـترک بیشـتر وفـق داده ، او رفتـارش را تغییـر داده اسـت، در ایـن صورت چه فکر می کردید؟

شاید هم در خانواده منشأ جو- آنه بیان نظرات مخالف شدیدا" ممنوع بوده است ، شاید او در کودکی یاد گرفته که تاکید زیاد روی " من " تهدیدی برای روابط خانوادگی است، روابطی که به آن وابسته بوده است. آیا جو- آنه را بیشتر درک نمی کردید اگر می دانستید که او با تصمیم خودش- یعنی خاتمه دادن به اشتراک مجله، درست همان کاری را کرده که زنان خانواده او در طی سیصد سال اخیرانجام می داده اند؟ که تطبیق دادن خود با همسر ریشه عمیق در سنت خانوادگی، که برای جو- آنه پیوند مهمی را با گذشته مجسم می کند، دارد؟ اگر جو- آنه طور دیگری رفتار می کرد، به این معنا بود که او مضمون زندگی نسل های متعددی از زنان خانواده اش را زیر سوال برده و حداقل – ناخودآگاه – مرتکب "خیانت" شده است، چیزی که حاصلش از دست دادن هویت و مفهوم زندگی می بود.

آیا هیچ یک از این اطلاعات (که تنها بخش کوچکی ازیک تصویر بسیار بزرگترمی توانند باشند) عکس العمل شما در برابر تصمیم جو- آنه، در پایان دادن به اشتراک مجله را تغییر می دهد یا تصحیحی در آن ایجاد می کند؟ یا شما هم مثل دانشجویان روانشناسی من فکر می کنید که جو- آنه حتما می توانست موقعیت زندگی مشترکش را تغییر دهد به شرط این که واقعا خواهان تغییر بود؟

چه می دانیم؟

همه ما تا حد معینی روانشناسی را می فهمیم، اگرچه که تخصص مان نباشد. اگر ما در موقعیتی نباشیم که بتوانیم تغییرات دلخواه را به انجام برسانیم، دلائلی را سرهم می کنیم تا تجربه دردناکمان را توجیه کند. خودمان را تجزیه و تحلیل می کنیم ("من از جنسیت خودم هراس دارم، برای همین هم از اضافه وزنم خلاص نمی شوم") یا همسرمان را (" اواصلا بلد نیست رابطه نزدیک برقرار کند "). یا این که تقصیر را به گردن مادرانمان، ژن هایمان، هورمون هایمان و یا ستارگان می اندازیم- اما ما همیشه فقط بخش کوچکی از مشکل را می بینیم، مثل داستان معروف عده ای آدم کور که خرطوم، گوش، پوست و پای فیل را لمس می کنند و گمان می کنند که می دانند یک فیل کامل به چه شکل است.

به راستی که ما در مورد نیازقوی انسان به تغییر **نکردن** خیلی کم می دانیم. اگر جو-آنه نزد ده روان درمانگر مختلف هم می رفت، ولی در برابر کوشش های آن ها برای بالابردن احساس خودارزشگذاری اش مقاومت می کرد، ممکن بود نهایتا حاصلش ده نوع تعبیر متفاوت از رفتارش باشد، تعبیرهایی که حاصل آموزش ها و تئوری های ویژه ای بود که روان درمانگر مربوطه مقاومت جو-آنه را با آن توضیح می داد.

همه این فرضیه ها و تعبیرات می توانست اشتباه یا همگی درست باشد، به این مفهوم که هر تعبیری می توانست بخش کوچکی از یک تصویر بزرگ را ترسیم کند. به ما یاد داده شده که نظرات متخصصین

را بـه عنـوان " حقیقـت " بـه رسـمیت بشناسـیم، اگرچه بخش بزرگـی از رفتارهای انسانی هنوز عملا عرصه ای پژوهش ناشده باقی مانده است.
اما آن چه حقیقت است این است کـه هیچ متخصصـی نمی تواند با اطمینان صد در صد بگوید چـه چیزی در این یـا آن مقطـع زمـانی معین بـرای جو- آنـه بهتـرین است و اوچه ابعادی از تغییر را مـی توانـد تحمـل کنـد. بهایی را کـه مـا در صـورت عدم تغییر مـی پـردازیم، غالبا" بسیار روشن است. در نمونـه جو- آنه میتواند بـه شـکل عصـبیت مـزمن، تلخکـامی، افسـردگی، ترسـها، احساس خود ارزشـگذاری انـدک، رفتـار تـوام بـا نفـرت از خـود، محـدودیت زنـدگی جنسـی، مشـکلات شـغلی، مشـکلات جسمی و یـا علائم بیشمار دیگری باشد کـه در ادبیات تخصصـی به آن ها اشاره شده است. آن چـه کـه خـوب بـر آن واقفیم این است کـه اگـر بـه خویشتن خود خیانـت کنیم، تسلیم شویم و تحـت فشـار مشـکلات رابطـه مـان، بخـش بزرگـی از هویـت مـان را قربـانی کنیم، بهای سنگینی را باید بپردازیم.
آن چه که پیش گویی اش سخت تر است، آن چه که مـا بـا اطمینـان مطلـق نمـی توانیم بـدانیم، نتـایجی است کـه یـک تغییـر مـی توانـد در آن مقطـع زمـانی مشـخص در زندگی جو- آنـه بـه دنبـال خـود داشـته باشـد. خـود جـو- آنـه نیز تـازه وقتـی تغییـرات اتفـاق افتـاده باشـند (" مـن خودم تصمیم می گیرم که چه چیزی را بخـوانم چـه تـو موافق باشی چه نباشی") و وقتی که علیرغم ترسـها و دلهـره هـایی کـه ایـن تغییـرات بـه نـاگزیر بـاخود مـی آورند، روی تصمیمش ایستاده باشد است کـه از آن هـا باخبر خواهد. همان طور که مارگریت مید بـه درسـتی

دریافته بود، تکانهای همراه با تغییرات، تنها با تغییرات باز هم بیشتر می توانند از بین بروند- به این ترتیب است که یکی ، دیگری را به دنبال خواهد داشت. اگر جو- آنه تصمیم بگیرد اشتراک مجله را حفظ کند، درونا" خود را مجبور می بیند که در مورد مسائل مهم دیگر نیز موضع خود را روشن کند. از آن جا که توازن قدیمی زندگی مشترکش به هم می ریزد، همسر او هم خود را مجبور به تغییر می بیند. این که چه ابعادی از تغییرات را آن دو، هرکدام به عنوان فرد میتوانند در مدت زمان معینی تحمل کنند، ما تنها می توانیم بگوییم که نمی دانیم.

تغییرات نیاز به شجاعت دارند، اما اگر ما موفق نشویم خود را تغییر دهیم، الزاما" به این معنی نیست که ما شجاعت نداریم. ما زنان در سرزنش کردن خود ید طولایی داریم. اگر نتوانیم به تغییرات مورد دلخواه خود و یا آن چه دیگران از ما انتظار دارند، دست یابیم به سرعت از سوی خود یا دیگران مورد سرزنش قرار می گیریم. ما خرد ذهن ناخودآگاه خود را دست کم می گیریم، که به "من" آگاه و مصمم برای عمل، در برخی از موقعیت ها قاطعانه "نه" می گوید.

در نظر داشته باشیم که چقدر روند تغییر برای ما نا آشناست و این که حتی برای یک کلیشه رفتاری به ظاهر بی معنا و مشکل دار هم ممکن است دلائل قانع کننده ای وجود داشته باشد! برای مثال نمونه جودی را در قبل دیدیم. حال داستان دست اول دیگری.

اراده برای تغییر ندادن خود-
یک تجربه شخصی

وقتی دوازده ساله بودم در مادرم سرطان پیشرفته رحم تشخیص داده شد. قبلا" علائم اولیه بیماری به غلط به عنوان نشانه هایی از دوران یائسگی تعبیرشده بود. و سرانجام وقتی پزشکان تشخیص قطعی دادند، به مادرم گفتند که چشم انداز بیماری بسیار بد است. این واقعه در دهه پنجاه اتفاق افتاد. دورانی که بچه ها با سکوت و پنهان کاری از اخبار دردناکی مثل این مورد " محافظت " می شدند. در باره بیماری مادر به صراحت حرف زده نمی شد، گرچه خیلی روشن بود که او به زودی خواهد مرد. خانواده ام در فضای سنگین توام با ترس زندگی می کرد، اما علت ترسها هرگز بیان نمی شد، کلمه " سرطان " هرگز بر زبان آورده نشد.

خواهر بزرگترم سوزان (فرزند ارشد مثل بقیه بچه های اول) با " پرکاری " با ترس خود مقابله می کرد و من (به عنوان کوچکترین بچه مثل بقیه بچه های آخر) عکس العمل ام در مقابل ترس به شکل " انفعال " بود. به مرور زمان ما حالت دو قطب را به خود گرفتیم، که بتدریج در جای خود سخت تر و محکم تر می شد. هر چه خواهرم تواناتر و زرنگ تر می شد، من به همان نسبت ناتوان تر و تنبل تر می شدم و...مسئله به شکل زیر جریان داشت:

سوزان که همان وقت سال اول کالج بارنارد را می گذراند، روزی سه ساعت با قطار زیرزمینی بین بروکلین و مانهاتان رفت و آمد می کرد. و وقتی به خانه می آمد، همه کارها را سرو سامان می داد. غذا می پخت، اطوکشی می کرد، نظافت می کرد، همه کارها را بدون شکوه و شکایتی انجام میداد. او ترس، خشم و یا درماندگی اش را حتی از خودش هم پنهان می کرد. من به عکس چنان این احساسات را نشان می دادم که برای همه خانواده کافی بود. من شدم "بچه بد" (به همان اندازه که سوزان "دخترخوب" بود)، مرتبا بهانه گیری می کردم، درخواست لباسهایی را می کردم که خانواده توان خرید آن ها را نداشت. و دور و برم را چنان ریخت و پاش می کردم که خواهرم به سختی می توانست از پس جمع و جور کردن دائمی برآید. در مدرسه شلوغ کاری می کردم، طوری که به والدینم گفته شد با آن وضعیت رفتن من به کالج غیرممکن است.

پدرم فاصله گیرشد (شیوه رایج مردانه در برخورد با ترس و استرس)، و مادرم با تمرکز روی من، مقابله با ترس هایش را در پیش گرفت. او تمام فکر و ذکر خود را متوجه من می کرد و سرشار از– اگر نگویم اسیر- این فکر که در صورت فوت او، من هرگز نخواهم توانست از پس زندگی ام برآیم (در مورد سوزان مطمئن بود که او به بهترین نحو زندگی اش را خواهد گذراند). مادر من که با افتخار خود را "مبارز سرسخت" توصیف می کرد، تصمیم گرفت که به **خاطر من** زنده بماند. و او زنده ماند. حتی امروز (که نزدیک به هشتاد سال دارد) اگر از او بپرسند

چگونـه توانسـت خـلاف احتمـالات پزشـکی زنـده بمانـد، جـوابش آمـاده اسـت: "میـدانی، مـن اصـلا نمـی توانسـتم بمیـرم". طـوری کـه گویـا ایـن جـواب کـاملا منطقی است و هیچ توضیح دیگری هم لازم نیست: " هریت به من نیاز داشت، او کاملا قاطی کرده بود**!**"
من هم بـی نظـم بـودم و هـم اصـلاح ناپـذیر. مـرا پـیش روان درمانگر فرستادند، کـه او هـم تمـام هنـرش را بـه خـرج داد تـا مـن را "سـرنظم" بیـاورد. امـا قاطعیـت نـا خودآگـاه مـن بـرای تغییـر **نکـردن** خیلـی قـوی تـر از تلاش های او برای کمک به من بـود. مـن همـان طـور بی نظـم مانـدم تـا وقتـی کـه مطمئن شـدم، مـادرم سـخت ترین دوره بیماری اش را پشت سرگذاشته است.
آیا مادر من زنده ماند چون من "بچه ای مشکل دار" بـودم؟ مـدتی پیش در فـونیکس بـه او تلفـن کـردم و ایـن را صـریحا" از او پرسـیدم . حـال کـه در خـانواده ایـن امکـان هسـت در بـاره مسـائل احساسـی و درگیـری هـا صریح صحبت شود، من تلاش مـی کـنم کـه روی ایـن مرحلـه پردرد زنـدگی ام بـه نـوعی کـار کـنم. کـاری کـه در گذشته قادر به انجامش نبودم.
از مـادرم پرسـیدم آیـا او واقعـا اعتقـاد دارد کـه درهـم ریختگی مـن در آن زمـان او را زنـده نگهداشته اسـت؟ و امروز او چگونه فکر مـی کنـد؟ آیـا اگـر او نسـبت بـه من طور دیگری فکر می کـرد- فکـر مـی کـرد کـه مـن می توانم از پس زندگی ام برایم، زنده نمی ماند؟
مادرم پاسخی صادقانه و سنجیده داد، گفت وقتی که بـه پشت سرش نگاه می کند خیلی هم مطمئن نیست. وقتـی کـه بیمـاری سـرطان تشـخیص داده شـد او صـاحب "خویشـتن" خـود نبـود. او مـی توانسـت بـه خـاطر

فرزندانش زنده باشد و به آن ها رسیدگی کند، اما در موقعیتی نبود که همین کار را به خاطر خودش انجام دهد.

در آغاز، مقابله او با سرطان هشتاد درصد به خاطر من و بیست درصد به خاطر خودش بود. در طول زمان این معادله شروع به تغییر کرد، مادرم یاد گرفت زندگی شخص خودش را با ارزش تلقی کند، و برای آن اولویت قائل شود.

خوب حال این به هم ریختگی من بود که برای او امکان حیات فراهم کرده بود؟ یک پاسخ منحصر به فرد برای این سوال وجود ندارد. با این حال من به یک چیز اطمینان دارم: در سطح ناخودآگاه ، من بچه دوازده ساله مطمئن بودم که وظیفه دارم با بی نظمی و مشکل سازی خودم مادرم را زنده نگهدارم. در عمق ناخودآگاه من این همان قدر روشن بود، که برای خواهرم سوزان، که حفظ خانواده، به توانایی او از طریق دختر خوب بودن ، مسؤل بودن و پنهان کردن هرگونه ضعف و آسیب پذیری اش، بستگی داشت. من در قاطعیت ناخودآگاهم برآن بودم که در برابر هر کمکی مقاومت کنم. متاسفانه در گذشته کمکی را که کل خانواده به آن نیاز داشت در اختیار نداشتیم، یک نوع حمایت که برای همه ما این امکان را بوجود بیاورد، که با بیماری سرطان مادرم باز و صریح برخورد کنیم.

من از نامه چاپ شده در مجله دختر جوان و تجربه شخصی خودم حرف زدم به این امید، که شما با تغییرات شخص خودتان با بردباری برخورد نمائید.

اگر با پیشنهادات و ایده هایی که در فصل های آتی می آید با صراحت و شجاعت و روحیه آزمایشگر برخورد کنید، می توانید از آن ها بهره مند شوید. اما به این هم فکر کنید که این فقط خود شما هستید که تصمیم می گیرید چه تغییراتی را، در چه مدت زمانی و با چه خطراتی در پیش گیرید. هیچ متخصصی، حتی یک روان درمانگر نمی تواند بداند، که برای شما چه زمانی برای تغییر مناسب است و شما تا چه سطحی از تغییر را می توانید تحمل کنید. و چه مقدار و به چه شکل پیش رفت ها یا پس رفت های احتمالی، روی تعادل روحی تان، احساس خود بودن تان، موضع تان در عمل و سیستم دفاعی بدن تان تأثیرگذار خواهد بود.

خوشبختانه ذهن ناخودآگاه ما تجارب بسیاری در اختیار دارد. آن چه که شما از این کتاب بر می گیرید همیشه در اختیارتان خواهد ماند، حتی وقتی فکر کنید که مدت هاست فراموششان کرده اید. وقتی که زمان مناسبش برسد می دانید که چگونه استفاده اش بکنید. این واقعیت را بپذیرید که هر چه، هر آن چه که شما در این لحظه انجام می دهید، براساس دلایل مشخصی، این گونه شده است و در خدمت هدف مهمی است. به راه ویژه خودتان بیش از هر متخصصی که به شما تغییرات را توصیه می کند و من خودم هم جزو آن ها هستم، اطمینان کنید. زیرا در نهایت برای مورد خاص شما فقط یک متخصص وجود دارد، خود شما !

خودیابی یا تسلیم
توضیح مفاهیم

اگر توانایی برای نزدیکی قبل از هرچیز به کوشش های انجام شده ما برای **بیشتر خود شدن** برگردد، چطور می توانیم حکم کنیم، که در چه مرحله از "راه به سوی خو**د**" هستیم؟ چطور می توانیم تشخیص دهیم، تا چه درجه ای قادریم در نزدیک ترین روابطمان از خود یک خویشتن روشن، مستقل و غیروابسته بسازیم؟ چه اسمش را " خویشتن خود "، بگذاریم یا مفاهیم دیگری مثل "هویت" یا "استقلال"، بر حسب چه مشخصه هایی می توانیم معین کنیم که چه مقدار از آن را بدست آورده ایم؟ شاید حوصله این را داشته باشید قبل از آن که به خواندن ادامه دهید، عرصه های ارزشگذاری خود را یادداشت کنید. خودتان هویت یا استقلال خود را چگونه توصیف می کنید؟

من می خواهم ابتدا برای تان روشن کنم، که وقتی این مفاهیم را بکار می گیرم منظورم چه چیزی **نیست**: " او عضو شورای جنرال موتوراست "، یا " او بر همه مشکلات غلبه کرده و هیچ مشکلی ندارد "، منظورم این ها **نیست**. چنین جملاتی نشان دهنده یک استقلال کاذب است و نه یک خود واقعی. همه ما به انسان های دیگر نیاز داریم. همه ما عمیقا تحت تاثیر برخوردهای دیگران با ما قرار داریم. هیچ یک از ما رها از ترس ها، مشکلات و آسیب پذیری ها نیست. و علیرغم همه تایید های اجتماعی، بالا رفتن از

نردبان ترقی خیلی با هویت یا استقلال سرو کار ندارد. موفقیت در زندگی اجتماعی غالبا" خیلی بیشتر به قیمت درجه بالایی از هم گون گردی و قربانی کردن ارزش های شخصی بدست می آید. درعین حال اگر از این اعتقاد که موفقیت و ترقی مصالحی هستند که استقلال از آن ها ساخته می شود، پیروی کنیم ممکن است به نظرمان بیاید که مردان خیلی بیشتر از آن برخوردارند تا زنان. اما این طور نیست. حقیقت این است که خیلی از مردان از " خودی کاذب " یا "استقلالی کاذب" برخوردارند، که غالبا به حساب دیگران: به حساب زنان، به حساب کودکان و مردان ضعیف تر، آن را صاحب شده اند. حال چگونه می توانیم به معیارهای واقع بینانه تری دست یابیم، چطور می توانیم " خویشتن خود "، " هویت " و " استقلال " را به گونه ای دیگر توصیف کنیم؟

"استقلال کم" یعنی چه؟

نامه جو- آنه به ناشر مجله مثال واضحی از یک زوج را در اختیار ما می گذارد که در نازل ترین نقطه از منحنی استقلال قرار دارد. می توانیم حدس بزنیم که شوهر، از اختلافات احتمالی در رابطه، و تداوم رشد شخصیت همسرش احساس خطر می کند. موقعیت فرادست او(این اوست که در رابطه قواعد را تعیین می کند) شاید به او احساس هویت یا استقلال کاذبی میدهد که بر پایه موضع همگون سازی و فرودستی همسرش استوار است. جو- آنه به عکس، در رابطه از

بخش بزرگی از هویت خود می گذرد. اشتراک مجله مطمئنا تنها مسئله ای نیست که او نمیتواند درباره اش تصمیم بگیرد، رفتار او در انطباق با ارزش ها و اعتقاداتش نیست. برای چنین رفتاری از سوی این زوج مسلما" دلایلی وجود دارد. رفتار طرفین رابطه چیزی نیست جز شکل بارزی از رابطه که فرهنگ ما آن را می طلبد، ترغیب می کند و نظم و ترتیب اجتماعی و اقتصادی آن را پا برجا نگه می دارد. اما آن چه روشن است و با یک نگاه گذرا نیز می توان دید این است که نه شوهر و نه زن هیچ کدام در قله منحنی استقلال جای ندارند.

اشکال دیگر از دست دادن هویت و یا خود تسلیم کردن وجود دارند که چندان آشکار و قابل تشخیص نیستند. تحت تنش ها و ترس های شدید، بویژه وقتی این شرایط مدتی طولانی دوام داشته باشند، گرایش به این پیدا می کنیم که در رابطه مان رفتاری افراطی در پیش گیریم. خویشتن خود ما توازنش را از دست می دهد. و رابطه مان قطب بندی می شود. برخورد خانواده ام با موقعیت بسیار دشوار و سختی، که در آن برای مادرم تشخیص سرطان داده شد را به خاطر می آورم. نقش من به عنوان " بچه مشکل دار" در خانواده، آشکارا موضع خود تسلیم کردن بود. من در وضعیتی نبودم که خودم را از میدان پرتنش احساسی خانواده نجات دهم، توانایی ام را بکار بگیرم و جهات مثبت و قوی خود را به دیگران نشان دهم. من مطمئن بودم که پیوند روابط خانوادگی، که احتمالا حیات خود من هم با آن گره خورده بود، به " خود تسلیمی " من وابسته است.

بـه گونـه ای دیگـر از جـو- آنـه، مـن هـم در آن زمـان تـوان ابـراز مشـکل را نداشـتم. مـن مثـل جـو-آنـه خویشتن خود را **آگاهانه** تسلیم نکردم.
جریـان در مـورد خـواهر مـن چطـور بـود؟ اوبسـیار توانمند، پخته و بـا احساس مسؤلیت عمل مـی کـرد و به نظر می رسید که بر همـه چیز تسلط دارد، طوری که از نظر دیگران از جمله پدر و مـادرم او در نقطـه اوج منحنـی استقلال قرار داشت. از نظـر آنهـا سوزان کسـی بـود کـه در آن شـرایط بحرانـی هـدایت کشـتی خـانواده را بـه عهـده داشـت. بـا ایـن حـال پرکـاری او همانقدر متاثر از خـود تسلیمی بـود کـه انفعـال مـن . او بـه هیچ وجـه در بـالای منحنـی استقلال نایستاده بـود، بلکه در آن سوی دیگر الـه کلنـگ نشسته بـود. همـه مـا آسـیب پـذیری هـا و ضـعف هـای خودمـان را داریـم، همـان طـور کـه نقـاط قـوت و ثبـات خـود را. اگـر مـا نتوانیم **هر دو** وجـه مـان را در حد متوازن و متعـادلی بروز دهیم، خود واقعی مان نیستیم.
وضـعیت پـدرم چگونـه بـود؟ او بـا فاصـله گـرفتن احساسـی عکس العمـل نشـان مـی داد، همـان طـور کـه خیلی از مردان در چنین شرایطی عمل می کنند. شـاید او این گونه تلاش می کـرد بـه خـانواده کمـک کند، امـا مطمئنـا" این نـوعی کوشش بـرای غلبـه بـر تـرس هـای خـودش بـود. آدم هـای فاصـله گیـر غالبـا برچسب "بـی احساس" بودن می خورند، اما در عمل پس کشیدن بـه شکل فاصله گیری احساسی، روشی است بـرای مقابلـه بـا احساسـات خیلـی شـدید. و ایـن هـم حـالتی از خـود تسلیمی است . اگر ما نتوانیم با اعضا خـانواده در یـک پیونـد احساسـی قـرار داشـته باشـیم و توانـایی ایـن را

نداشته باشیم مشکلات مهم را صریحا مطرح کنیم در بالای منحنی استقلال قرار نخواهیم داشت. مادرم چگونه بود؟ طبق حرفهای خودش، احساس خود ارزشگذاری او به اندازه ای نبود که بتواند راه زنده ماندن را صرفا" به خاطر خودش انتخاب کند. امروز مادرم صریح و راحت در این مورد، که چگونه بیماری سرطان (و سفرش به گرند کانیون) او را بر آن داشت تا خودش بشود و به خاطر خودش زندگی کند، می تواند حرف بزند. اما این ها بعدا پیش آمد. تمرکز روی یکی از بچه ها (یا سایر اعضا خانواده) راه دیگری از غلبه بر ترسها است، گرچه به زیان خویشتن خود و یا به زیان آن کسی تمام شود که توجه ما تماما" معطوف به اوست.

در راه رسیدن به خود

من قصد ندارم در این جا خانواده ام را به عنوان جمعی که دچار ترسهای بیمارگونه است و احساس خود ارزشگذاری اش دچار اختلال است معرفی کنم. به عکس: رفتار مادر، پدر، خواهرم و خود من خیلی معمولی بود همان طور که هر خانواده یا فردی معمولا در شرایط پرتنش رفتار می کند. پرکاری یا انفعال، مرافعه، دیگری را زیر فشار گذاشتن، دوری گزیدن یا عصبانیت را بر سر دیگری خالی کردن، کلیشه های رایج رفتاری برای غلبه بر ترس ها

هستند. هیچ کدام از این رفتارها بهتر یا بدتر از دیگری نیست.
ولی اگر تنش های پرترس خیلی شدید باشند، یا تداوم پیدا کنند، ما در سطح ناخودآگاه ماندگار می شویم و سرانجام رفتاری افراطی و انعطاف ناپذیر در پیش می گیریم. وقتی بعد رابطه ما در حالت قطبی شده درجا می زند و به بن بست می رسد، برای یافتن امکانات خلاق و جدید رفتاری دچار مشکل خواهیم شد. استراتژی هایی که ما برای کاهش ترس هایمان به کار می گیریم، به طور کلی در عمل مسؤل تکرار شیوه های قدیمی و بستن راه به روی هر امکانی برای رسیدن به یک هویت واقعی هستند. شاید اصلا" آگاه بر علل واقعی ترس هایمان نباشیم، و شناخت و کار کردن روی آن ها برایمان دشوار باشد.
وقتی چنین بن بستی پیش می آید، باید روی خویشتن خود مان کار کنیم، و آن هم در مسیر "استقلال بیشتر". شاید شما از قبل در مورد مضمون این کار تصوری داشته باشید. حرکت ما روی منحنی استقلال وقتی رو به بالا است که قادر باشیم:
- تصویر متعادلی از نقاط قوت و ضعف خود ارائه دهیم،
- باورها، ارزش ها و آن چه برای مان ارجحیت دارد را روشن بر زبان بیاوریم و رفتارمان را با قاطعیت در راستای آن ها تنظیم کنیم،
- با کسانی که برایمان مهم هستند، ارتباط احساسی مان را حفظ کنیم، حتی اگر درگیری و مشکل بروز کند،

- موضوعات دردناک و سخت را با صراحت مطرح کنیم و در مورد مسائلی که برای زندگی مان مهم هستند موضعی روشن داشته باشیم،
- اختلاف نظرمان را بیان کنیم و این حق را برای دیگران نیز قائل باشیم.

این ها همه آن چیز هایی نیستند که استقلال و خویشتن خود بودن را می سازند، اما آغازی خوب و پایه ای برای نزدیکی و صمیمیت محسوب می شوند.

در فصل بعدی خواهیم دید، در همه گام هایی که در راستای نزدیکی بر می داریم، باید همواره روی خودمان، به عنوان ابزار اولیه برای تغییر، متمرکز شویم . با این حال این " خود " نباید در انزوا بلکه در گسترده ترین ابعاد باید مورد توجه قرار گیرد. این کار حتی در بهترین شرایط نیز، وظیفه بسیار دشواری است. این کار به مراتب دشوارتر خواهد بود اگر ما با ترس های شدید مواجه باشیم.

٤- چگونگی برخورد با ترس -

غلبه کردن برمشکل

چند وقت پیش به دوست خوبی می گفتم " ترس جهنم است ". آن موقع که این را گفتم دچار ترس شدیدی بودم. دوستم برای تقویت روحیه من گفت، که تا به حال کسی از ترس نمرده و کلا" ترس ها هم روزی به پایان می رسند. تذکر چندان بدی هم نبود. ترس ها می توانند احساس ضعف، کرختی و حالت تهوع ایجاد کنند. گاهی اوقات آدم احساس می کند حافظه یا کلا" عقلش را دارد از دست می دهد. اما ترس ها به ندرت کشنده هستند و بعد از چندی واقعا" ناپدید می شوند.
ولی این همه قضیه نیست. آن چه ما برای **جلوگیری** از مواجه شدن با ترس های روحی انجام می دهیم، و کلیشه رفتار ویژه ای که ما با آن در مقابله با ترس **عکس العمل** نشان می دهیم، می تواند ما و روابط مان را دچار بحران دردناکی نماید. کلیشه عکس العمل های خودانگیخته، که در کوتاه مدت ایجاد تعادل می کند، می تواند در درازمدت مخرب باشد حتی تا چندین نسل.
اولین تاثیر ترس ها روی رابطه، همواره یک **عکس العمل خودانگیخته** شدید است. عکس العمل خود انگیخته، کلیشه رفتاری رفلکس مانندی است که نیروی محرکه اش ترس است. وقتی ما در چرخ دنده های این نوع عکس العمل در مقابل ترس گرفتار

شویم، مغلوب احساساتمان خواهیم شد و دیگر قادر نیستیم بیاندیشیم که چگونه می خواهیم این احساسات را بیان کنیم. عملا دیگر قادر به رفتاری عینی در برابر هر آن چه به خودمان یا به رابطه هایمان مربوط باشد، نیستسم. گرچه آرزوی صادقانه ای برای رسیدن به آرامش و نزدیکی داریم، اما رفتار کلیشه ای ما همواره چنان عکس العمل گونه است، که باعث شدت هرچه بیشتر درگیری ها می گردد.

کلیشه شخصی ما درشرایط استرس در روابط کلیدی به هرشکل که باشد- چه به شکل زیر فشار گذاردن دیگری، فاصله گرفتن، مرافعه، تمرکز روی بچه، پرکاری یا انفعال-، با شدت و علاقه هرچه بیشتری از سوی ما به کار گرفته می شود. این طبیعی است. سؤال مهم فقط این است: آیا بر سر این رفتار می مانیم، یا می توانیم دوباره خود را از آن رها کنیم؟

در برخی شرایط شاید موفق شویم کمی خود را کنار بکشیم، عکس العمل خود انگیخته نسبت به طرف مقابلمان را کاهش دهیم و فعالانه به مشکل مان بپردازیم. کم کم برایمان روشن شود، که با چه کلیشه غلبه بر ترسی عکس العمل نشان می دهیم، متوجه شویم که این کلیشه در رابطه با کدام کلیشه طرف مقابل عمل می کند، وسهم خودمان را در بن بستی که گرفتار شده ایم تغییر دهیم، بن بستی که دیگرامکان نزدیکی را نمی دهد. با این حال گاهی موفق نمی شویم با نیروی اراده مان برعکس العمل خود انگیخته غلبه کنیم. به جای آن باید بر سرچشمه ترس هایی که باعث تلاطم ما میشوند، آگاه شویم. غالبا"

عکس العمل های افراطی ناشی از ترس در یک رابطه، از منبع کاملا" دیگری تغذیه می شوند. چگونگی تاثیر چنین دینامیسمی را مورد توجه قرار دهیم.

ترس ها و دوره های زیر فشار گذاشتن و فاصله گرفتن

چند سال پیش خواهرم برایم تعریف کرد که با دوست پسرش داوید، که سال ها با هم رابطه داشتند، چه مشکلات زیادی دارد. سوزان برای رابطه اش خیلی زحمت می کشید ولی داوید گفته بود پیش از تصمیم گیری برای زندگی مشترک باید روی مشکلاتش کار کند و برای این کار نیاز به وقت دارد. شرایط سختی بود، زیرا سوزان و داوید در دو شهر مختلف زندگی می کردند و مجبوربودند برای دیداریکدیگر به سفر طولانی و پر زحمت روزهای آخر هفته تن دردهند. این وضعیت (و عدم قاطعیت داوید) چیز تازه ای نبود و مدت ها بود که اوضاع بر این منوال می گذشت.
چیز تازه این بود که خواهرم به ناگهان دچار ترس شدیدی شد ه بود و داوید را زیر فشار می گذاشت تا تصمیم خود را بگیرد، کاری که او هنوز آمادگی آن

را نداشت. از آن جا که سوزان مدتی بود روی مشکلش، یعنی گرایش به مردانی که در رابطه عشقی شان فاصله گیربودند ، کار کرده بود، توانست رفتار خود را به عنوان زنگ خطری درک کند. با این حال قادر نبود دست از عکس العمل های خود برداشته و از حالت زیرفشار گذارنده اش صرفنظر کند. زمانی که به من تلفن کرد حالش بسیار اسفناک بود.

وقتی راجع به وضعیت خواهرم فکر کردم، زمان تشدید این درگیری توجه ام را جلب کرد. احساس یأس سوزان و عکس العمل افراطی او در مقابل خواست داوید برای وقت بیشتر جهت تصمیم گیری هنگامی ظاهر شد، که ما با یکدیگر به دیدار والدین مان و عمو سای به فونیکس رفتیم، عمو سای مبتلا به سرطان ریه بود و فاصله چندانی با مرگ نداشت. خبر بیماری او برای ما مثل یک شوک بود، زیرا ما او را آدمی سرزنده و سالم، کسی که فکر می کردیم از همه افراد فامیل بیشتر عمر خواهد کرد می شناختیم. هم چنین دیدار او خاطره همه عزیزان از دست رفته و آنهائی که در شرف مرگ بودند، غصه ها و یاد موارد بیماری در خانواده که هنوز زمان زیادی از آن ها نمی گذشت را در ما زنده می کرد. از میان این عوامل استرس، آن چه بیش از همه روی من و سوزان تاثیر عمیق گذاشت این واقعیت بود، که چند وقت قبل از آن در پدرم تشخیص یک بیماری نادر مغزی داده شده بود. اما از آن جا که به طور ناگهانی حال او خیلی خوب شده بود، تکان

دهندگی این خبر هولناک نیز تحت تاثیرامید تازه ای تعدیل یافته بود.
ضمن گفتگوی تلفنی از سوزان پرسیدم که آیا بین تمرکزتوام با ترسش روی داوید و احساسات شدید حاصل از دیدارمان در فونیکس رابطه ای نمی بیند؟ در سطح ذهن آگاهش می توانست بپذیرد، اما این مسئله از سوی دیگر به نظرش تا حدودی مجرد می آمد، زیرا در" دلش" این ارتباط را حس نمی کرد.
برای اغلب ما ممکن است پذیرش تاثیر تجربیات کلیدی در خانواده منشآمان و عکس العمل ما د رمقابل آن ها – روی رابطه عشقی کنونی (یا آینده)مان بسیار دشوار باشد.
مدت کوتاهی بعد در یک تعطیلات چند روزه آخرهفته سوزان به توپکا آمد و تصمیم گرفت که دراین فرصت ازمشورت با یک مشاور خانوادگی، استفاده کند. نتیجه این شد که او شروع به این مسئله فکر کند که آیا بین مسئله بیماری در خانواده و رفتار زیرفشار قراردهنده او با داوید رابطه ای وجود دارد یا نه. حتی **فکر کردن** به وجود این ارتباط به سوزان کمک کرد تا خود را از تمرکز روی داوید رها کند و آرام تر و عینی تر درباره وضعیت اش بیاندیشد.
حال سوزان احساس می کرد که هم چنین موظف است به این کلیشه - پافشاری برای نزدیکی و فاصله گیری - که در آن درجا زده بود، بپردازد. جریان طوری بود که **به نظر می رسید** این داوید است که صد در صد دچار ترسها و تردیدها در مورد زندگی مشترک و سوزان صد درصد با اطمینان کامل خواهان به سرانجام رسیدن قضیه است. طوری که

معتقد بود ابدا" مشکلی جز مبلمان خانه مشترک وجود ندارد. چنین قطبی شدن هایی (سوزان برای نزدیکی تلاش میکند - داوید هرچه بیشتر خود را پس می کشد) کاملا" عمومیت دارند، ولی تصویر ما را از خود و طرف مقابل مان مخدوش می کنند و ما را در بن بست نگه میدارند.

سرانجام سوزان این واقعیت را پذیرفت، و دید که انرژی فراوانی در رابطه با داوید صرف می کند و کارشغلی خود را مورد بی توجهی قرار می دهد و اهداف شغلی کوتاه مدت و درازمدت خود را از نظر دور میدارد. از یک طرف تمرکز سوزان روی داوید قابل فهم بود، زیرا موفقیت در این رابطه و حفظ آن برایش در رده اول قرار داشت. از سوی دیگر اگر ما بیش از حد خود را روی طرف مقابل متمرکز کنیم، طوری که اهداف و نقشه های زندگی خودمان را فراموش کنیم ، رابطه آسیب خواهد دید. بهترین کاری که سوزان برای رابطه اش با داوید می توانست انجام دهد، این بود که روی شخص خودش کار کند. این نوع تمرکز روی خود برای همه ما یک اصل اساسی سودمند است.

برنامه ریزی سودمند

ملاحظه و تفاهم ابزاری ضروری ولی ناکافی برای حل یک مشکل هستند. وظیفه بعدی سوزان به عمل درآوردن فعالانه شناختی بود که به آن دست یافته بود.

چه کاری را سوزان بعد از بازگشتش باید به گونه ای دیگر انجام می داد تا ترس هایش را کاهش داده و به رابطه ای آرام تر و متوازن تر با داوید دست یابد؟ وقتی او توپکا را ترک می کرد، برای خود برنامه ای ریخت. هنگامی که از فشار ترس ها یمان رنج می بریم، داشتن نقشه ای روشن می تواند کمک بزرگی باشد. در صورتی که این نقشه بر پایه عکس العمل های خودانگیخته و انعکاسی، به این منظور که " فقط کاری کرده باشیم " (حال هرکار که باشد) نبوده، بلکه براساس تأمل و درک عمیق از مشکل مان باشد.

از هم گسستن دور باطل

سوزان بعد از بازگشتش قدم های زیر را برداشت: ابتدا برای داوید تعریف کرد که در نبود او راجع به رابطه شان فکرکرده وبه نتایجی رسیده است: " برای من روشن شد فشاری را که درزندگی مشترک مان احساس می کردم، ارتباط زیادی به رابطه ما نداشته است، بلکه ناشی از ترس های دیگری بودند که مرا آزار می دادند". و توضیح داد که این ها چه ترس هایی بوده اند- مشکلات خانوادگی، که حول بیماری و مرگ دور می زده اند- داوید او را کاملا درک کرد و آشکارا راحت شد.
سوزان همچنین به داوید گفت، که او ابراز احساس دوگانه را تماما" به عهده داوید گذاشته و این منصفانه

نبوده است، احساس دوگانه را هردویشان در رابطه با زندگی مشترک داشتند. برای او تعریف کرد، که تجربیات قبلی در روابط سابقش زمینه ای بوده اند تا او نگران توانمندی خود در حفظ رابطه بشود، و می خواسته با تمرکز خود روی مشکل داوید در تصمیم گیری، در مقابل این تردید از خودش دفاع کند. این بخش از گفتگو برای سوزان دشوارترین قسمت بود. زیرا وقتی در رابطه ای نقش های قطبی شده نزدیکی و فاصله گیری غلبه داشته باشند، طرف اصرار کننده برای نزدیکی، یقین دارد که هیچ چیزی جز نزدیکی نمی خواهد و طرف فاصله گیرنده یقین دارد که هیچ آرزویی جز فاصله بیشتر ندارد. وقتی دور باطل نزدیکی و فاصله گسسته شود است که هریک از طرفین- چه آن که نزدیکی می خواهد و چه آن که غیروابستگی، تازه می تواند آن دوگانگی احساسی بنیادی را تجربه کند، که همه ما با آن درگیر هستیم.

علاوه براین سوزان گفت که برنامه های شغلی خودش را مورد بی توجهی قرار داده است و در آینده باید وقت و توجه بیشتری به کار خودش اختصاص دهد: "بنابراین آخر هفته دیگر نمی توانم پیش تو بیایم، باید در خانه بمانم و کارهایی را که مدت هاست باید انجام شان می دادم را تمام کنم." پس از مدتهای طولانی این اولین بار بود که سوزان خواست فاصله بیشتر داشتن را مطرح می کرد، آن هم نه به شکل رفلکسی خشم آگین، بلکه قدمی آرام به سوی"خود بیشتر". وقتی سوزان خود را بیشتر روی کار خودش

متمرکز کرد، تازه متوجه شد که چقدر نسبت به آن بی توجهی کرده است، و نگرانی واقعی اش شروع شد.
قدم هایی که سوزان برای تغییر برداشت، بن بستی که در رابطه اش بوجود آمده و باعث رنج او شده بود را با موفقیت از بین برد. اگر ما خودمان در نقش زیرفشارگذارنده برای نزدیکی باشیم، ممکن است برایمان بسیار دردناک باشد که این تغییرات را با آرامش، و نه با عکس العمل افراطی آغاز کنیم و ادامه دهیم. زیر فشار گذاشتن برای نزدیکی غالبا یک عکس العمل رفلکس گونه در مقابل ترس های شدید است. وقتی این فرم از رفتار را داشته باشیم، و بخواهیم از آن فاصله بگیریم، در ابتدا ترس بیشتری احساس خواهیم کرد. اما از کجا شجاعت و انگیزه این را پیدا می کنیم که بر سر تصمیم خود برای تغییر این رفتار بمانیم؟ همان طور که یکی از همکاران من توضیح می دهد، از این اعتقاد، که استراتژی های قدیمی مان دیگر کارساز نیستند.

علل واقعی را بشناسیم

قبل از این که سوزان توپکا را ترک کند، به اقدام دیگری برای رسیدن به آرامش بیشتر در رابطه اش با داوید، دست زد. او هر بار که دچار ترس می شد و احساس می کرد که دارد به نقش قدیمی یعنی زیرفشار گذارنده برای نزدیکی بر می گردد، تصمیم

می گرفت که نامه ای به پدرش بنویسد و یا تلفنی به خانه بزند. ممکن است در اولین نگاه باورنکردنی به نظر آید، اما این کار مفهوم خوب خودش را دارد. اگر سوزان نسبت به مشکلات خانوادگی با فاصله گیری عکس العمل نشان می داد، به این ترتیب می توانست ترس هایش را در کنترل داشته باشد، ولی این کار در رابطه با داوید طبعا ایجاد مشکل می نمود. اما اگر او موفق می شد روی **سرچشمه واقعی** ترس هایش دقیق شود (در این جا وضعیت سلامتی والدین)، مطمئنا" غصه بیشتری برای وضعیت سلامتی والدینش می خورد، اما احتمال این که رابطه اش با داوید دچار مشکل شود کاهش می یافت .

اگر ما یاد بگیریم، با اعضا خانواده در ارتباط بمانیم و روی مشکلات محوری مان مستقیما در سرچشمه شان کار کنیم، پایه های یک نزدیکی با ثبات در روابط کنونی یا آینده مان را ایجاد کرده ایم.

ارتباط زنده با اعضا خانواده و کار کردن روی مشکلاتی که در روابط خانوادگی وجود دارد وظایفی هستند که طبیعتا وقت و انرژی بسیاری می طلبند. این کار نقطه پایانی ندارد و واقعا تنها حد و مرز انگیزه های ما است که می تواند به این کار پایان دهد. اگر سوزان به روان درمانگر مراجعه می کرد، شاید تصمیم می گرفت این کار را ادامه داده و تعمیق دهد، اما حتی یک قدم کوچک هم می تواند نتایج بزرگی داشته باشد. از همین طریق هم سوزان توانست رفتاری خونسردانه تر در مقابل محافظه کاری و فاصله گیری داوید از خود نشان دهد. از بین

رفتن عکس العمل خودانگیخته او عنصرکلیدی بود که به او این امکان را داد تا در تصمیم اش متزلزل نشده و نقش زیرفشارگذارنده برای نزدیکی را تغییر دهد.

سخن پایانی درباره آن ها که در رابطه شان دچار تزلزل هستند

اگر طرف رابطه شما نتواند تصمیم بگیرد، نخواهد در باره ازدواج فکر بکند، یا نتواند به رابطه دیگرش خاتمه دهد، یا هنوزمطمئن نباشد که آیا واقعا شما را دوست دارد، در این صورت چه می کنید؟ شاید او (چه زن و چه مرد) تا بیست سال دیگر هم قادر نباشد تصمیم بگیرد. آیا داستان سوزان به ما می گوید، باید تا ابد صبر کنیم ، باید به مشکل خودمان بپردازیم و عدم قاطعیت طرف رابطه مان را مطرح نکنیم؟ آیا باید به سادگی فاصله گیری یا بی تحرکی او را بپذیریم؟

- به هیچ وجه! تداوم طولانی تزلزل طرف مقابل، مسئله ای است که با ید به آن پرداخته شود به این شرط که خودمان واقعا خواهان رابطه عمیق و پایدار باشیم.

وقتی ما اسیر خودانگیختگی و تنش های پر ترس هستیم، درحل مشکلات مربوط به رابطه یا هر مشکل دیگری کمترین موفقیت را خواهیم داشت.

کار روی ترس های خود ارجحیت دارد، زیرا ترس ها موجب عکس العمل خودانگیخته ، و عکس العمل

خودانگیخته منجر به قطبی شدن نقش ها می شود (این یکی گویی هیچ کاری جز فاصله گرفتن نمی داند و آن دیگری هیچ کاری جز اصرار برای نزدیکی). طبیعی است که ما به سادگی نمی توانیم ترس ها را از زندگی مان برانیم. روابط نزدیک ما همواره زیر فشار کوله بار احساسی قدیمی که از خانواده منشأمان به جا مانده است و نیز مشکلات عینی که از بخش های گوناگون ممکنه بر سرمان خراب می شوند، قرار دارند. اما هرچه درک ما از این مسئله بیشتر باشد که ترس های ما، ترس هایی که روی زندگی مان تاثیر می گذارند، از منابع کاملا" متفاوتی می توانند سرچشمه گرفته باشند، آرامتر و روشنتر می توانیم با مشکلات موجود در روابط کلیدی مان، برخورد نماییم.

موضعی روشن

نمونه زنی را در نظر بگیریم که موفق شد با همسر متزلزل و فاصله گیر خود برخوردی روشن و صریح داشته باشد، برخوردی که رها از عکس العمل خود انگیخته و زیرفشارگذارنده برای نزدیکی بود.
جونا زنی بیست و شش ساله و شاغل درمعاملات ملکی، در جستجوی کمک برای حل مشکلات زندگی مشترکش به من مراجعه کرد. او بیش از دو سال بود که با گرگ که نقشه کش ساختمان است رابطه داشت، مردی که دو ازدواج پرمشقت را پشت سرگذاشته و

نمی توانست برای ازدواج سوم تصمیم بگیرد.
جونا برایش روشن بود که هرچه گرک را بیشتر زیرفشار می گذارد، او خود را بیشتر کنار می کشد، اما نمی خواست برای همیشه هم با این وضعیت زندگی کند. بنابراین چگونه باید با این موقعیت برخورد می کرد؟
اولین قدم جونا این بود که در آرامش و بدون فشار درونی سر صحبت را با گرک در مورد رابطه شان باز کرد. نقاط ضعف و قوت در رابطه شان را برشمرد. و گفت که چه امیدهایی برای آینده دارد. بعد خواست تا او نیز نظرش را در مورد این مسائل بیان کند. به عکس دفعات پیش این دفعه جونا او را زیر فشار نگذاشت و او را به عنوان کسی که با زنان مشکل دارد قلمداد نکرد. به جای آن سوالات روشنی را طرح کرد که دودلی گرک را به وضوح نمایان می کردند:
" چگونه تشخیص خواهی داد که خواهان یک رابطه دائمی هستی؟ چه چیز باید در رابطه مان نسبت به آن چه که امروز هست، طور دیگری باشد ؟ "
گرک گفت: "نمی دانم و در پاسخ بقیه سوالات فقط توانست بگوید: "اگر وقتش برسد، خواهم دانست ".
" به چقدر زمان برای تصمیم گیری در تأیید یا رد رابطه دایمی نیاز داری؟ "
" من مطمئن نیستم- شاید چند سالی، اما جواب چنین سؤالی را واقعا نمی توانم بدهم. من برای احساساتم نمی توانم برنامه بریزم، و پیش گویی هم نمی توانم بکنم."
و الی آخر.

جونـا ایـن مـرد را واقعـا دوسـت داشـت، امـا ایـن تصـور کـه دوسـال یـا بیشـتر بایـد منتظـر یـک تصـمیم بمانـد بـه او احسـاس بـدی مـی داد. بعداز فکـر زیـاد در ایـن بـاره، بـه او گفـت کـه تـا پـائیز صـبر خـواهد کـرد (حدود ده ماه) ، اگر او تـا ایـن زمـان نتوانـد بـرای یـک رابطـه دائمـی تصـمیم بگیـرد، او تصـمیم خـود را خـواهد گرفـت. جونـا بـا صـراحت در مـورد خواسـتش یعنـی ازدواج و تشـکیل خـانواده بـا اوحـرف زد، هـم چنـین روشن کـرد، کـه برخـورد فعـال دوجانبـه بـرای او خیلـی اهمیت دارد. اگر گرگ تا پاییز مسئله را بـرای خـودش روشن نکند، او رابطـه را پایـان خـواهد داد، هـر چقـدر هم که برایش سخت باشد.
جونا موفق شد در طـول دوران انتظـار گـرگ را زیـر فشـار قـرار ندهـد. و وقتـی بـا تردیـد و دودلـی گـرگ مواجه شد، با خشم از او فاصله نگرفت. بـا ایـن روش فضـای احساسـی کـافی بـه گـرگ میداد تـا بـا مشـکلش دربرقـراری رابطـه کنـار بیایـد، ودر ضـمن ایـن کـار بهترین شانس را به رابطـه اش جهت تغییـر مثبـت مـی داد. موضـع اساسـی او (" تـا پـائیز بایـد تصـمیم گرفتـه شده باشد ") نه تهدید بود و نـه سـوء اسـتفاده از گـرگ ، بلکـه بیـان صـادقانه خویشـتن خـود و آن چـه کـه مـی توانست بدون نگرانـی در رابطـه شان بپذیرد، بود.
اگـر جونـا فشـار احساسـی مانـده از گذشـته هـا یـا از شـرایط زنـدگی امـروزی اش را وارد رابطـه اش مـی کـرد، قـادر نمـی شـد امـروز چنـین عمـل کنـد. او در دوران انتظـار پاسـخ گـرگ، انـرژی احساسـی اش را صرف روشن کـردن مشـکلات خـودش نمـود. از جملـه پرداختن به خشم خـود بـر پـدری کـه دیگـر زنـده نبـود،

پدری که هرگز برای او وقت نداشته و نتیجه آن شده بود که او به مردان فاصله گیر، که مشکل نزدیکی در روابطشان داشتند، گرایش پیدا کند. طبیعتا کار فشرده روی خود ضمانتی برای این نیست که مسائل چنان تحول یابند که ما آرزو داریم. گرچه اکنون خواهر من و داوید با یکدیگر خوشبخت هستند، اما داستان جونا طور دیگری خاتمه یافت.
وقتی پائیز فرا رسید گرک به جونا خبر داد، که باز هم به شش ماه دیگر وقت نیاز دارد تا بتواند پی به احساساتش ببرد. جونا در این مورد اندیشید و به این نتیجه رسید که می تواند این مدت را هم تحمل کند. اما وقتی شش ماه گذشت گرک هنوز نتوانسته بود تصمیم بگیرد و باز هم درخواست تمدید زمان را داشت. در این جا بود که جونا تصمیم دردناک ولی درنهایت رضایت بخش خود را گرفت و به این رابطه پایان داد.

ترس ها از کجا می آیند

ترس. همه ما تأثیرات آن را می شناسیم، از تأثیرات جسمی تا اختلالاتی که در روابط مان ایجاد می کنند. اصلا" چگونه می توانیم علل اصلی ترس ها و تنش های روحی مان را بشناسیم؟
گاهی اوقات دلائل خیلی روشن هستند. ممکن است واقعه آزاردهنده ای که مدت کوتاهی قبل پیش آمده، یا تغییر منفی یا حتی مثبتی در رابطه مان باشد، که ما

آن را بـه عنـوان دلیـل تـرس- هـای مـان تشـخیص دهیم. ممکـن اسـت مـا خودمـان دلائـل را نبینـیم، ولـی دیگـران آن هـا را بـه مـا نشـان دهنـد ("هـیچ تعجبـی ندارد، که این اواخر انقدر با جیم دعوا مـی کنـی- شـما تازه سال پیش به شهر دیگری نقل مکان کرده اید، و این یک تغییر خیلی مهمی است!").

گـاهی اوقـات بـه شـکل مبهمـی احسـاس مـی کنـیم کـه تحـول یـا تغییـر مشخصـی در زنـدگی بـه فشـاری تبـدیل مـی شـود، امـا ابعـاد ایـن فشـار کـاملا برایمـان روشـن نیست. شاید متوجه اهمیت موقعیت های مهم گـذرایی مانند تولد بچه، اسباب کشی فرزند بزرگسال از خانـه ، امتحان نهایی، ازدواج، تغییر شغل، ارتقاء موقعیت شـغلی، آغـاز بازنشسـتگی یـا بیمـاری یکـی از والـدین نباشـیم زیـرا بـه نظرمـا ن ایـن هـا **"چیزهـای خیلـی معمـولی"** هسـتند، اتفاقـاتی کـه در هـر زنـدگی ممکـن اسـت پـیش آینـد. یـا حتـی ممکـن اسـت فکـر کنـیم، کـه دیگران گویا با **"یک چشم بـه هم زدن"** از پس چنین مشکلاتی بر می آیند. برای خـود روشـن نمـی کنـیم کـه ایـن **"چیزهـای معمـولی"** وقتـی بـه مفهـوم تغییـرات باشند، تاثیری بسیار عمیق روی روابط نزدیک ما مـی گذارند.

در موارد دیگر از این که منشا مشکل الف با مشـکلی که در رابطه ب وجود دارد مرتبط است بی خبریم، یا این که نسبت بـه حـوادث کلیدی خـانواده منشـأمان بـی توجهی مـی کنـیم، چیزی کـه بعدها منجر بـه تـنش در روابط دیگرمان می شود.

خواهر من برای مثال در آغاز برایش روشـن نبـود کـه عکس العمل شدید او در مقابل دو دلی داوید به تأثرات

شدید احساسی او بعد از دیدار خانوادگی مان برمی گشت، گرچند که به لحاظ زمانی مشکلات مستقیما بعد از آن دیدارخود را نشان داده بودند. اگر ما دریافت هایمان را تماما محدود به روابط نزدیک مان کنیم، بقیه حوزه های احساسی از میدان دیدمان بیرون می مانند.

حوزه احساسی

مورد هیتر را به عنوان مثال در نظر بگیریم: هیتر ناگهان " دیوانه وار" عاشق مرد متأهلی به نام ایرا شده بود و در مقابل رفتار ایرا که گاهی خیلی عاشق بود و گاهی خیلی سرد، ازنوسانات بسیار شدید احساسی رنج می برد. شدت این احساس چنان بود که او حس می کرد تعادلش را از دست داده است، از این رو به من تلفن کرد تا وقتی برای شروع روان درمانی بگیرد. طبق گزارش هیتر در آن مقطع زمانی که او به شدت عاشق ایرا شده بود، در زندگی اش " اتفاق مهمی نیافتاده بود ". وقتی از او دقیقتر پرسیدم، خبردار شدم که این علاقه شدید هیتر به ایرا درست بعد از فوت مادربزرگ مادری اش اتفاق افتاده است. از آن جایی که این مادر بزرگ نقش آن چنانی در زندگی هیتر ایفا نکرده بود، حال به نظرش می رسید که مرگ او به لحاظ احساسی اهمیت چندانی نداشت.
اما اصلا" و ابدا" این طور نبود. مادر هیتر و مادر بزرگش، که هردو بیوه بودند، خیلی با هم صمیمی

بوده و اوقات زیادی را با یکدیگر می گذراندند.
مرگ مادر بزرگ، هیتر را با مسئله مهمی مواجه کرد. مسئله ای که با آسایش و سلامت مادرش و این نگرانی که شاید حال او باید جای خالی مادر بزرگ را نزد مادر پر کند، در ارتباط بود. علاوه براین خاطره مرگ پدرش دوباره در او زنده شده بود، چیزی که با خود غم سنگینی را به همراه آورده بود. همان طور که هیتر تجربه کرد، فاصله گیری از اعضا خانواده ابدا" ما را از عکس العمل های شدید احساسی که در اثر مرگ آن ها در ما ایجاد می شود، محافظت نمی کند.
احساسات پنهانی که با مرگ مادر بزرگ بیدار شده بود، حوزه احساسی پر از ترسی را ایجاد کرد، که بر بستر آن شکل گیری رابطه غم انگیز هیتر و ایرا امکان پذیر شده بود. کوچک ترین حرکت ایرا باعث شدیدترین عکس العمل های احساسی در هیتر میشد. با این حال از نظر هیتر درآن مقطع زمانی که این ماجراجویی عشقی پر دردسر اتفاق افتاد "هیچ چیز مهمی" پیش نیامده بود.
گاهی اوقات ترس ها وتنش هایی که مشکلات رابطه کنونی ما را دامن می زنند، به تجاربی در گذشته هایی دور برمی گردند- به موردی از زنای با محارم، ضایعاتی دردوران کودکی یا تابوی دیگری از خانواده منشأمان-، که ما هرگز نتوانسته ایم به آن به پردازیم یا حلش کنیم. ضربه روحی با اثرات دراز مدت یا مشکلی که در باره اش در خانواده اجازه حرف زدن وجود نداشته، ممکن است مربوط به پنج سال یا پنجاه سال پیش باشد. گاهی اوقات ممکن است

بتوان نسبتا آسان ارتباط بین این ترس ها و ریشه های آن ها را دریافت ("من می دانم، که مشکلات جنسی من با سام به این مربوط است که من در کودکی مورد سواستفاده جنسی قرار گرفته ام"). اما گاهی اوقات هم ما قادر نیستیم این ارتباط را تشخیص دهیم.

لوئیز و فرانسیس، دو خواهر بودند بالای چهل سال، که بعد از مرگ مادرشان دیگر تقریبا با یکدیگر حتی حرف هم نمی زدند. لوئیز هنوز از فرانسیس خشمگین بود، زیرا فکر می کرد که او در سخت ترین دوران به حد کافی به فکر مادر نبوده است. فرانسیس هم معتقد بود که لوئیز در مورد تمام مسائلی که مربوط به نگهداری از مادرمی شد به تنهایی تصمیم می گرفته، بدون این که نظراو را هم بپرسد. هر دو خواهر بر موضع سرزنش کننده خود سخت پافشاری می کردند. و میرفت تا رابطه شان کاملا قطع شود. رفتاری که احتمالا در نسل های بعدی نیز تکرار می گردید. هرکدام معتقد بود که دیگری باعث این وضع شده است. بر هیچ کدام از طرفین روشن نبود که در گیری بین آن ها (که ابتدا با مشاجره و بعد با فاصله گیری سعی در حلش داشتند) از ترس شدیدی که حاصل مرگ مادرشان بود ناشی می شد.

آن ها با پافشاری روی خشم خود و فاصله گرفتن از یکدیگر، از سوگواری به خاطر مرگ مادرشان خودداری می کردند. سوگی که در اثر آشتی و نزدیکی، باید متحمل می شدند. علاوه براین لوئیز با این کارش باعث می شد تا خشم خود نسبت به مادر مرحومش را، که بیش از نیمی از ارثیه را به

فرانسیس واگذار کرده بود(زیرا که شوهر لوئیز ثروتمند بود) احساس نکند. بن بست مواضع آنها مانع می شد تا برای فقدان مادرشان عزاداری کنند، به مسئله ارث بپردازند و رابطه مهم خواهری شان را تجدید کنند.

شش سال بعد از مرگ مادر، لوئیز و فرانسیس هنوز هم ازعکس العمل های خودانگیخته شان در مقابل یکدیگر رها نشده اند. شاید یک زمانی یکی از آن ها در اثر یک بحران یا تجربه تحول بخش دیگری به آن جا برسد، که اولین قدم را به سوی صراحت و نزدیکی بردارد. چنین کاری شهامت زیادی می طلبد، اما مطمئنا" منجر به یک تحول بنیادی خواهد شد.

برگشت آسیب های روحی

روابط خیلی نزدیک مثل دستگاه برق گیر می ماند، که ترس ها و تنش های ما از سرچشمه های مختلف را به خود جذب میکند- حتی آن هایی که منشأشان در گذشته های دور قرار دارند. فصل های مختلف زندگی یا تاریخ هایی که با اتفاقات مهمی در گذشته مرتبط بوده اند، چه ما برآن ها آگاه باشیم چه نباشیم، همواره ترس ایجاد خواهند کرد. برا ی من ورود به میانسالی دوران سخت ویژه ای را مجسم می کند، زیرا تشخیص بیماری سرطان مادرم اولین بار در اواخر چهل سالگی اش بود، و درگذشت مادر بزرگم هم در چهل سالگی اتفاق افتاده بود. من اطمینان دارم

که اگر همه چیز همین طور که اکنون هست بماند- که البته هرگز نخواهد ماند- سالهای حول و حوش پنجاه سالگی برایم آسان تر خواهند بود تا چهل سالگی. اگر در خانواده شما، زمانی که شما شش ساله بوده اید بحرانی پیش آمده باشد، میتوانید مطمئن باشید، که وقتی فرزندتان شش ساله می شود، یا وقتی خودتان به سن مادرتان می رسید، وارد محدوده پر تنشی خواهید شد.
در عین حال این به معنای آن نیست که ما در بازگشت مقاطع یا تاریخ های مهم زندگی مان بطور واقعی هم ترس ها ی شدیدتری را **احساس** خواهیم کرد. وقتی دختر شما نه ساله می شود و خودتان نه ساله بوده اید که والدین تان از هم جدا شده اند، شاید که دیگر این حادثه را به خاطر نداشته باشید، اما ممکن است که در این زمان در مقابل همسرتان ایرادگیر شوید یا نزدیکی بیشتری را جستجو کنید و یا دچار تردید و دودلی شوید. شاید هم فاصله تان از دخترتان زیاد شود یا هر روز برسر مسائل مدرسه ای یا انتخاب دوستانش با او مشاجره کنید.
آن چه غالبا در بازگشت مقاطع یا تاریخ های مهم زندگی مشاهده می شود، **عواقب** تنش های ترس آلودی است، که کلیشه های رفتاری انسان ها در شرایط استرس را باعث می شود. و در روابط منجر به مواضع انعطاف ناپذیر و قطبی شدن می گردد. بعضی انسان ها موفق می شوند این ارتباط را دریابند (برای من کم کم روشن می شود، از وقتی به سنی پا گذاشته ام که مادرم در این سن دچار ناراحتی عصبی شد، دلم می خواهد که جو را ترک کنم.") اما خیلی

از ما قادر به آن نیستیم. در عوض به آسانی وارد دینامیسم عکس العمل خودانگیخته می شویم، و رابطه مان دچار چرخشی منفی می شود. یا این که در همه بخش های زندگی دچار عکس العمل خودانگیخته می شویم. رئیس از کارمان ایراد می گیرد، و ما بقیه روز را دچار افسردگی شدید می شویم. همسرمان درخواست آزادی عمل بیشتری می کند، ما وحشت برمان می دارد. ما به راحتی تحت تاثیر عکس العمل های خودانگیخته شدید قرار می گیریم، از هر منبعی که بخواهند سرچشمه گرفته باشند.

این ها همه البته چیزهای خیلی جدیدی نیستند. همه ما می دانیم، که تعداد بیشماری از عوامل استرس وجود دارد ، که در زمان های معینی روی روابط معینی تاثیر منفی می گذارند. و بر این هم آگاهیم که ترس ها و مشکلات حل نشده از دوران کودکی اینجا و اکنون می توانند مشکل بیافرینند. با این حال شناخت دلائل اصلی ترس هایمان، کار ساده ای نیست. و پرداختن به این ترسها از آن هم بسیار دشوارتر است.

مشکل در کجاست؟

اغلب ما نتایج ترس های شدید را با ریشه آن ها اشتباه می گیریم. برای مثال در خانواده ما در اولین دور بیماری سرطان مادرم، **من** به عنوان "مشکل" تلقی شده و تحت معالجه قرار داده شدم. به همین راحتی

هم ترس ها می توانند خود را به شکل دعواهای جدی یا بیگانه شدن در زندگی مشترک، نشان دهند که در این صورت، "درگیری زندگی زناشویی" مشکل خوانده می شود. در خانواده ای دیگر شاید که پدر به الکل پناه ببرد، یا مادر دچار افسردگی شدید شود، که در این صورت دیگر افراد خانواده خودشان را به شکل غیر سازنده ای روی او متمرکز می کنند. وقتی اعضا خانواده ای علاوه برامکانات مقابله شان با مشکل، زیر فشار زیاد ترس قراردارند، در جلسات درمانی مشکل را به یکی از سه فرم زیر توضیح می دهند:

۱- تمرکز روی بچه - انسان بچه را به مثابه "مشکل" نگاه می کند، در حالی که بقیه چیزها بی مشکل معرفی میشوند.

۲- دعوای زناشویی یا بیگانگی بین زوجین - در این جا زندگی زناشویی "مشکل" خوانده می شود.

۳- پیدایش علائم بیماری - یکی از زوجین نقش منفعل را به خود می گیرد و یا علائم بیماری خاصی در او پیدا می شود.

وقتی به شخص یا رابطه ای برچسب "مشکل" می خورد، کشمکش های دیگر از انظار دور میمانند. برای مثال اگر خواهر من فاصله گیری داوید (یا حالت زیرفشارگذارنده خود برای نزدیکی) را به عنوان "مشکل واقعی" در نظر میگرفت، از مهمترین مسئله غافل می ماند. از یک سو دیدن سهم خود در دینامیسم نزدیکی و فاصله در رابطه ای که از آن رنج برده بود، بسیار مهم بود، از سوی دیگر به همان اندازه برایش اهمیت داشت که دریافت خود را

گسترش دهد و سرچشمه های دیگر ترسش را بشناسد، سرچشمه هایی که عکس العمل خودانگیخته او را تغذیه میکردند. این آسان نیست که ما در مقابل درک سایر علل از خود آمادگی نشان دهیم. طبیعی است که ما بخواهیم خود را در همان نقطه ای متمرکز کنیم که درد را در آنجا احساس می کنیم. و بقیه مشکلات را نادیده بگیریم. اگر ما برای مثال فرزندمان را نزد روان درمانگر ببریم، میخواهیم که درمان روی او متمرکز شود. نگرانی ما برای بچه مان صادقانه و کاملا" واقعی است. با این حال اگر قرار باشد نگاهی به عکس العمل خودانگیخته خودمان نسبت به پدر یا مادر خوانده بچه انداخته شود، یا این که برای خودمان روشن شود که از قضا خود ما با مادرمان چه گونه برخورد می کنیم، مقاومت بسیار از خود نشان می دهیم.

ما فقط آن چیزی را می بینیم که میخواهیم ببینیم. هرچقدر ترس بیشترباشد، ادراک مان را محدودتر می کنیم و آسان تر مغلوب احساسات دردناک مان می شویم. همان طور که فصل بعدی یک بار دیگر نشان خواهد داد، ما نمی توانیم روی مشکل نزدیکی کار کنیم، اگر دقت خود را روی یک رابطه یا روی توصیف محدودی از یک مشکل متمرکز کنیم.

۵ - فاصله و بازهم فاصله هرچه بیشتر

آدریانه به من مراجعه کرد تا روی مشکل زناشویی اش کار کند. او مشکلش را با کلمات زیر چنین بیان کرد:

" فرانک و من در سال های اول خیلی خوب با هم کنار می آمدیم. اما بعد از تولد دومین فرزندمان، مشاجرات همیشگی ما شروع شد. و بعد از این که دیگر هردوی مان از مرافعه خسته شدیم، ازهم فاصله گرفتیم، دیگر با هم زندگی نمی کردیم، بلکه به موازات هم زندگی می کردیم مثل دونفر که خانه شان را باهم تقسیم کرده باشند. من وقتی فهمیدم که او دوست دختری دارد کاملا از جا در رفتم، گرچه می بایست انتظار چنین چیزی را میداشتم. من خودم هم علاقه مند به مرد دیگری شده بودم، گرچه این تمایل هنوز به رابطه ای بدل نشده بود".

اگر آدریانه این کشف دردناک را نکرده بود که همسرش با زن دیگری رابطه دارد، شاید هرگز به دنبال کمک گرفتن نمی رفت. او توضیح داد که: "من می دانستم که دیگر بین ما نزدیکی وجود ندارد چه جسمی و چه احساسی. ولی این آن چنان مرا آزار نمی داد. شاید که من مشکل را انکار می کردم، اما فکر می کردم که زندگی همین است. نزد خیلی از زوج ها نزدیکی با بدنیا آمدن بچه ها پایان می یابد. گاه گاهی من از این غریبگی بین خودمان ناراضی بودم ولی درعین حال مسئله را جدی نمی گرفتم. فکر می کنم به آن وضعیت عادت کرده بودم."

وقتی آدریانه برای درمان نزد من آمد، بیگانگی را به عنوان مشکل در زندگی مشترکش می دید. قبل از آن، دعواهای همیشگی را مشکل می پنداشت. اما فاصله گیری و مشاجره و دعوا در یک رابطه هرگز "مشکل" نیستند، این ها بیشتر استراتژی های کاملا عادی غلبه بر ترس هایی هستند که یک رابطه مهم را

آزار می دهد. اگر ما طول عمرزندگی مشترک و فشارهایی که ناگزیر چرخه زندگی با خود به همراه دارد را در نظر بگیریم، می توانیم بگوییم که حتی در روابط مشترک "مطلوب" هم به شکل دوره ای درگیری های خودانگیخته و یا احساس بیگانگی بین طرفین اتفاق می افتد.

عکس العمل "مبارزه - یا فرار" در هر موجود زنده ای از جمله ما وجود دارد. ابعاد درگیری که ما در برخی از زندگی های مشترک با آن مواجه می شویم، به دو عامل بستگی دارد:

- یکی به درجه و میزان استرس و ترسی که صرف نظر از سرچشمه های مختلف شان چه از گذشته و چه حال، روی رابطه تاثیر گذار هستند.

- دوم درجه و میزان استقلالی که می توانیم در رابطه داشته باشیم.

هرچه ما در خانواده منشأمان کمتر موفق در بوجود آوردن یک **من** صریح با مرزهای روشن بوده باشیم، حال بیشتر خود را در خطر بلعیده شدن در" گرداب نزدیکی" می بینیم. دعواها یا فاصله گیری تقریبا" یک عکس العمل خود انگیخته در مقابل ترس از یکی شدن است، نزدیکی ما را به از دست دادن **خود** تهدید می کند.

این که با **چه روش** خود ویژه ای گرفتار مشکل می شویم، به روش فردی مقابله با ترس ما بستگی دارد و با کلیشه های رفتاری معینی، که در آن ها گرفتار می مانیم. در مثال آدریانه با یک روش رایج، اگر نگوییم عمومی از غلبه بر ترس مواجهیم که در درازمدت در

هـــر رابطـــه ای ایجـــاد مشـــکل مـــی کنـــد، دقیقتربگوئیم: موجب فاصله گیری احساسی و قطع رابطه می شود.

فاصله گیربودن: مشکل یا راه حل؟

یک رابطه فاصله گیر یعنی چه؟ توصیف آدریانه از رابطه اش با فرانک مثال خوبی است.
وقتی او ماجرای عاشقانه شوهرش را کشف کرد، زمانی بود که دیگر با هم مشاجره نمی کردند، ولی به یکدیگر نزدیک هم نبودند و به ندرت با هم در باره احساس و افکار و تجربیاتشان گفتگو می کردند. به جای اینکه با فاصله ایجاد شده مستقیما برخورد کنند، انرژی احساسی شان را متوجه فرد دیگری کردند. فرانک دوست دختری پیدا کرد و آدریانه شیفته مرد دیگری شد، بدون اینکه رابطه جنسی با او برقرار کند.
از وجوه معینی ماجرای عشقی فرانک و رویای بی وفایی آدریانه در خدمت حفظ زندگی مشترکشان بود. آدریانه با علاقه مندی نسبت به مردی دیگر، خود را از احساس نارضایتی کامل از زندگی مشترکش با فرانک محافظت می کرد. این باعث می شد تا مشکلات عمیق زندگی مشترکشان، با نیروی واقعی احساسی خود به سطح نیایند. در فصل های آتی، وقتی به دینامیسم پیچیده رابطه سه وجهی می پردازیم، خواهیم دید که عامل نفر سوم عملا" در

خدمت آن است که رابطه موجود را تحکیم بخشد و از به سطح آمدن مشکلات واقعی مانع شود. " راه حل " و " مشکل " غالبا" یکی هستند. آدریانه چنان در رابطه سطحی اش با فرانک بست نشسته بود، که یک بحران واقعی - کشف " زن دیگر" - لازم بود تا او را بطور جدی به بررسی وضعیت زندگی مشترک و زندگی خودش وادار کند.
اغلب ما به نوعی به فاصله گیری روی می آوریم تا برتشنجات موجود در روابط محوری خود از جمله در خانواده منشأمان غلبه کنیم.
شاید به شهر یا به کشور دیگری نقل مکان کنیم – تا جلوی احساس تردیدی را که برقرای ارتباط نزدیک با اعضا خانواده یا پدر و مادرمان در ما ایجاد می کند را بگیریم. یا این که اگر با اقواممان در یک خانه زندگی می کنیم، از نظر احساسی خود را پس می کشیم به این صورت که گفتگوهایمان سطحی می شوند، از خودمان بسیار کم با آن ها حرف می زنیم و در باره برخی موضوعات ابدا" چیزی نمی گوییم. شاید هم ارتباط را با خواهر یا برادرانمان کاملا قطع کنیم و فقط در برخورد های تصادفی با آن ها گفتگو کنیم.
فاصله گیری احساسی گاها میتواند اولین قدم مهم برای تضمین سلامت روحی و حتی زنده ماندن باشد. همان طور که همه ما برحسب تجربه می دانیم، روابط می توانند چنان مملو از درگیری باشند که فاصله گیری تنها راه سازنده باشد. وقتی ما در معرض خطر قرار می گیریم، در خطر سؤاستفاده یا

بدرفتاری، بیرون آمدن از محدوده خطر، برای پیشگیری از آسیب دیدن، بیشترین اهمیت را دارد. فاصله گیری راهی عاقلانه در غلبه بر درگیری هاست، در صورتی که ما را از حالت شدید عکس العمل خودانگیخته رها کند وبه ما آرامش برای اندیشیدن، برنامه ریزی کردن، و ایجاد رفتاری نو بدهد. با این حال ما غالبا از فاصله گیری وقطع تماس، برای پس کشیدن (چه احساسی و چه جسمی) های مکرر خود در یک رابطه استفاده می کنیم، بدون این که درباره مشکلات حرفی زده یا آن ها را توضیح داده باشیم. در کوتاه مدت ممکن است که این ساده ترین راه باشد و کمترین درد ها را با خود داشته باشد، اما زمانی که ما دوباره جرأت این را می یابیم که وارد رابطه جدیدی شویم، همه مشکلاتی که حل نشده باقی مانده اند، در رابطه جدیدمان ایجاد مشکل خواهند کرد.

انسان در درازمدت بهای سنگینی برای راه حل های کوتاه مدت می پردازد. در زندگی مشترک آدریانه فاصله گیری فرم افراطی به خود گرفته بود. اما در عین حال رابطه سه وجهی (ماجرای عشقی فرانک و تمایل آدریانه به مردی دیگر) در خدمت پابرجایی زندگی مشترک آن ها قرار داشت، طوری که هیچ کدامشان در تلاش برای ایجاد تغییر نبود، یعنی تا زمانی که راز فرانک برملا نشده بود و دیگرامکان مخفی نگهداشتن مشکل وجود نداشت.

بازگشت به عرصه احساسی

همه ما بدون استثنا نمی دانیم که با نزدیکی چگونه باید برخورد کنیم، یا به مرور زمان این را یاد می گیریم یا این که هرچه بیشتر عقب می مانیم. چرا آدریانه عقب ماند و چرا زندگی مشترکش به فاصله بیش از حد منتهی شد؟ طبق گفته های آدریانه، مشکلات زندگی آن ها بعد از تولد دومین پسرشان جو "خود به خود" ظاهر می شوند. اما وجود مشکلات در روابط "خود به خود" ی نیستند. و انسان ها نیز "خود به خود" و بی دلیل وارد یک مرافعه مداوم یا زندگی به موازات هم نمی شوند. بنابراین دلایل بنیادی مشکل رابطه فرانک و آدریانه چه بود؟ در همان زمان که بین آن ها دائما" مشاجره و دعوا جریان داشت و سرانجام به فاصله گیری انجامید، چه اتفاقی افتاد؟ چه باعث شد تا گفتگوی آنها دچار مشکل شود و آنها از یکدیگر روی برتابند؟ از نظر آدریانه "هیچ چیز مهمی" اتفاق نیافتاده بود.

بعد از پرس و جوی دقیق معلوم شد که این "هیچ چیز مهم"، اتفاقا" "خیلی هم مهم" بوده است.

گرچه آدریانه خودش گفت که مشکل زندگی مشترکش بعد از تولد بچه دومش بروز کرده است، ولی او ارتباط این دو واقعه رادرنیافته بود. ارتباط این دو واقعه بسیار روشن بود. تولد نوزاد همواره باری است بر رابطه مشترک، و در رابطه این زوج موضوع "دومین پسر" بویژه حامل مشکل بود. آن چیزی که این موضوع را آنقدر حساس می کرد ماجرای "دومین پسر" در نسل قبلی خانواده هردوی آن ها بود. در خانواده آدریانه دومین بچه، گرک – از زمان تولد دچار عقب ماندگی شدید بود و در سه

سالگی به خانه معلولین روانی سپرده شد. وقتی آدریانه درمانش را نزد من آغاز کرد، یازده سال بود که برادرش را ندیده بود زیرا آن طور که می گفت: "او هیچ کس را نمی شناسد و بنابراین هیچ فایده ای ندارد به دیدارش بروم". در خانواده فرانک دومین پسر "مشکل" تلقی می شد و هنوز هم گاو پیشانی سفید خانواده بود. با چنین سرگذشت احساسی سنگینی از پسردوم، جای تعجبی نیست که ورود جو به خانواده ترس ها و تنش های زیادی را برانگیزد.

در اولین سال زندگی جو، درپدر آدریانه سرطان معده در مرحله پیشرفته تشخیص داده می شود. گرچه آدریانه بسیار نگران بود، ولی با فاصله گیری به مقابله با ترس خود برخاست. او دیدار از پدرش را کاهش داد و در همان دیدارهای اندک نیز راجع به بیماری پدر صحبت نمی شد. صحبت ها راجع به بیماری پدر از طریق مادر جریان می یافت، زیرا مادر بر این عقیده بود که پدر نباید از حقیقت با خبر شود. وقتی من با آدریانه آشنا شدم، پدرش آخرین مراحل بیماری را می گذراند، ولی آدریانه هنوز نتوانسته بود راهی پیدا کند تا راجع به بیماری پدرش با او حرف بزند و وداع کند یا به او بگوید که چقدر او را دوست دارد.

هم زمان با تشدید مشکلات زندگی مشترک، آدریانه می بایست با مشکلات شغلی اش هم مقابله کند. فرانک برای غلبه بر ترس هایش بعد از تولد جو هرچه بیشتر به کار و اضافه کاری پناه برد. در ظاهر آدریانه نسبت به غیبت های دائمی او عکس العمل سرزنش آمیز نشان می داد، اما در باطن بر

توانایی او که این چنین می توانست خود را در کارش غرق کند غبطه می خورد. آدریانه در حرفه خودش به عنوان تکنیسین آزمایشگاه روز بروز بیشتراحساس نارضایتی می کرد، اما نمی توانست راه دیگری پیدا کند، نمی توانست ببیند که چه می خواهد. او با لاس زدن شدید با یکی از همکارانش، مشکل شغلی اش را نادیده می گرفت، و علاوه براین به این وسیله سهمی در بقاء زندگی مشترکش ایفا می کرد، در حالی که او و فرانک هرچه بیشتر از یکدیگر دور می شدند.

اولین قدم مهم برای آدریانه این بود که فشار زیادی که با تولد دومین پسرش بر او وارد می شد را درک کند و وقایع کلیدی را که به بیگانه شدن فزاینده در رابطه مشترکش منجر می گردید را تشخیص دهد. این وقایع این ها بودند:

- تولد دومین پسر، که در آدریانه خاطرات شدید (هرچند ناخودآگاه) برادر معلول و جایگاهش در خانواده را زنده می کرد.
- تشخیص بیماری سرطان پدر
- مشکل شغلی و دشواری او در مشخص کردن اهداف شخصی خودش

علاوه براین، تشخیص این که فاصله گیری و مشاجرات شدید در زناشویی بازتاب شدت ترس ها و تنش های مدام است، روی آدریانه تاثیر آرام کننده داشت .

از درک تا عمل

وقتی آدریانه بطور واقعی و دقیق بررسی کرد که در شرایط استرس رفتارش با روابط کلیدی اش چگونه است، متوجه شد که فاصله گیری چه برای او و چه برای دیگر اعضا خانواده اش یک شیوه رفتاری ریشه دار قدیمی بوده است. فاصله گیری برای او روشی آشنا و منتخب در مقابله با فشارها، بخصوص در رابطه اش با مردان بود. او هر گز با مردان خانواده منشأش- چه پدر و چه برادر – نزدیک نبود. مادرش در مرکز جای داشت و اطلاعات توسط او منتقل می شد.

آدریانه با شرکت در جلسات درمانی به این شناخت دست یافت که بین حالت فاصله گیر او از اعضا مذکر خانواده، و فاصله گیری افراطی او از همسرش، رابطه ای وجود دارد.

چقدر خوب بود که در یک چشم بر هم زدن آگاهی به تغییرات منجر می شد! اما متاسفانه این طور نیست. وقتی ما به علل یک مشکل پی می بریم به این معنا نیست که هم زمان می توانیم آن مشکل را حل کنیم. وقتی آدریانه در جلسات روان درمانی اطلاعات بیشتری در مورد خودش بدست آورد، به امید دست یابی به نزدیکی بیشتر، **سعی کرد** راه های جدیدی در زندگی مشترکش در پیش گیرد. برخی از گام های تغییر او نشان دادند که سازنده اند. برای مثال برای فرانک تعریف کرد که دارد روی مسئله بیگانگی موجود در رابطه شان کار می کند و روان درمانی به

او در این راه یاری می رساند تا او سهم خودش را در این مشکل درک نماید. هم چنین روشن و واضح گفت که نمی تواند رابطه او با زن دیگری را بپذیرد، و این که اگرقرار است زندگی مشترکشان ادامه یابد، فرانک باید به رابطه اش با آن زن پایان دهد. فرانک هم این کار را کرد. اما بخش بزرگی از تلاش های آدریانه برای "ایجاد نزدیکی" نتیجه عکس دادند. او چنان اسیر این تصور که نزدیکی مهمترین هدف است شده بود، که این موضوع اصلی ترین بخش گفتگوهای او با فرانک را تشکیل می داد و مصر بود که او هم بایست مثل خودش برای نزدیکی کوشش نماید. هرچه او بیشتر فرانک را زیر فشار می گذاشت، و هرچه بیشتر خود را روی کمبود گرمی، علاقه و توجه او متمرکز می کرد، فرانک بیشتر خود را پس می کشید. و هرچه او خود را پس می کشید، فشار آدریانه بر او بیشتر می شد.

چگونه آدریانه موفق شد دور مکرر سماجت برای نزدیکی، و فاصله گیری را بشکند؟ موفقیت او در این بود که توانست به فرانک فضای بیشتری بدهد، بدون این که خودش به رفتار سرد قدیمی به غلطد. فرانک محتاطانه خود را به او نزدیک کرد. اما در این نقطه آدریانه خود راپس کشید. می خواست که به حال خود گذاشته شود. در ساعت مشاوره به من گفت: "راستش را بخواهید، من فکر می کنم شاید دیر شده باشد. یا این که من اصلا به این حد زیاد نزدیکی به او را نمی خواهم. اما زندگی مشترکم را هم نمی خواهم از دست بدهم."

آدریانه کم کم بر ترس خود از نزدیکی آگاه شد، و از ایـن طریـق تشـخیص داد، قبـل از ایـن کـه در زنـدگی مشـترک خـودش بتوانـد قـدم هـای جدیـدی را بردارد، باید در خانواده منشأ خود تغییراتی ایجاد کند. ایـن تشـخیص بـه آدریانـه شـهامت داد تـا بـه بررسـی شرایط بپردازد: اگر او فاصله بیش از حد خود با پدر و بــرادرش را حفــظ مــی کــرد و روی موضــوعات مشــکل ســاز در ایـن زمینـه کـار نمـی کـرد، زنـدگی زناشویی اش زیر فشار تنش های احساسی باقی مـی ماند. و او در مقابل این فشار هم چنان با فاصله گیری و مرافعه عکس العمل نشان می داد.

"پدر! نبود ترا همیشه احساس خواهم کرد"

چگونه آدریانه تلاش کرد بر فاصله گیری در خانواده منشأش غلبـه کنـد؟ ابتـدا تـلاش کـرد بـه جـای ایـن کـه جزییات بیماری پدر را از زبان مادر بشنود، جدی و مستقیم از خود او درباره بیماری اش سوال کند. قبلا همیشه در ابتدای دیدار از پدر طبق کلیشه قدیمی می پرسید: "حالت چطور است؟" سؤالی که پدرش در پاسخی سطحی جمله "تغییری نکرده" را برزبان مـی آورد. یـا ایـن کـه بـا کنایـه مـی گفـت: " پزشـکان مـی گویند کـه من انقدر سالم هستم که هر لحظه ممکن است بمیرم". بعد آدریانـه طبـق عـادت موضـوع را عـوض مـی کـرد، و آن هـا راجـع بـه هـوا و بچـه هـا حرف می زدند.

موفقیت آدریانه در درهم شکستن فاصله گیری پدرش (که تلاشی بود از سوی پدر برای حفاظت آدریانه از حقیقت تلخ)، گام بزرگی به جلو بود. او توانست مستقیما از پدرش بپرسد: "پدر پزشکان در مورد بیماری سرطانت چه می گویند؟ من واقعا دلم می خواهد که خودت بگویی وضعیتت چگونه است؟" وقتی پدر حالت دفاعی معمولش را حفظ کرد و جوابی سطحی داد، آدریانه صریحا گفت که بیماری او - و ترس از دست دادن او- گرچه بسیار دردناک است، ولی داشتن اطلاعات دقیق و در جریان بودن احساس بهتری به او خواهد داد. وقتی پدر گفت: "مادر ترا در جریان می گذارد"، او جواب داد: "آری او این کار را می کند ولی من دلم می خواهد که از خودت بشنوم." این گفتگوی کوتاه برای آدریانه قدم مهمی در برخورد با مرگ عنقریب پدرش بود. هم چنین این اولین بار بود که کسی در خانواده کلمه "سرطان" را در حضور پدر علنا" بر زبان می آورد. در آغاز به نظر می رسید که برای پدر خوش آیند نباشد، ولی بعد گویی که راحت شده باشد با صراحت تمام عکس العمل نشان داد.

طبیعتا" گاهی پیش می آمد که پدر نمی خواست راجع به بیماری اش حرف بزند، در این صورت آدریانه به حال و هوای او احترام می گذاشت. کسی را برای بحث در باره مسئله ای زیر فشار گذاشتن، چون **ما** فکر می کنیم که ضروری است، اشتباه است. اما ما غالبا" حساسیت را با موضع محافظت کننده افراطی اشتباه می گیریم. و اگر در خانواده ای اعضا نسبت به یکدیگر بر این گمان باشند که دیگری نمی خواهد

و یا نمی تواند در باره مسئله ای حرف بزند یا با مسئه ای کنار بیاید، ارتباط در چنین خانواده ای به صفر تنزل می یابد.
ابتدا آدریانه معتقد بود که پدرش نمی خواهد راجع به مرگ خود، که در پیش بود حرف بزند (او تحملش را ندارد)، و طرح این موضوع را با او آزاردهنده می پنداشت. این دیدگاه از سوی مادر که مصربود "پدرهرگز نمی توانسته با واقعیت برخورد کند"، حمایت می شد. و آدریانه هرگز سؤالی را که نشان دهنده خواست او برای یک گفتگوی صریح و باز باشد مطرح نکرده بود. شروع طرح سؤالات آرام و روشن از پدر، گام شجاعانه ای برای تغییر در رابطه آدریانه با پدرش بود.
این ها چه سؤالاتی بودند؟ آدریانه علاقمندی خود را نسبت به نظر پزشکان از او پرسید ("جواب آزمایشاتت را گرفته ای؟" و یا " دکتر چه می گوید؟ چشم انداز بیماری چگونه است؟") هم چنین نظر پدرش را در مورد بیماری اش پرسید ("آیا تو هم با پزشکان هم نظری؟ یا نظر دیگری داری؟ تو خودت در مورد چشم انداز بیماری ات چطور فکر می کنی؟") و سؤالات او نشان دهنده علاقمندی او به نظر پدرش درباره مرگ و این که با چه احساسی با آن روبرو می شود، بود. آدریانه با سؤالاتش، و نیز بیان صریح احساسش، نیاز حقیقی خود را به تبادل نظر با پدرش نشان داد. و معلوم شد که پدرش هم با کمال میل از فرصت بهره جسته تا در مورد وضعیت خودش حرف بزند. یک هفته قبل از درگذشتش با آدریانه در مورد " فلسفه مرگ " حرف زده بود. و

هردو با هم گریه کرده بودند. کمی بعد آدریانه به من گفت: " این نوع خوبی از گریه کردن بود- نه دلگیر، بلکه باز و با احساس".

وقتی آدریانه انرژی احساسی اش را صرف ایجاد ارتباط واقعی با خانواده خود در رابطه با مرگ پدرش که در پیش بود کرد، ماتمی بزرگ او را فرا گرفت، اما این احساس را هم داشت که گویی بار سنگینی از روی زندگی مشترکش برداشته شده است. او دیگر آن چنان در تسخیر این فکر نبود که گویا " کمبود نزدیکی" مشکل اصلی در زندگی مشترک اوست. و در عین حال برقراری ارتباط نزدیک تر برایش آسان تر شده بود. وقتی زندگی مشترک آدریانه از بار احساسی یک غم سرکوب شده آزاد شد، او توانست راحت تر و بازتر راجع به آن با فرانک حرف بزند. او توانست روی رفتار خود در برخورد با مشکلاتش متمرکز شود، به جای این که دقت کند که آیا فرانک هم در مقابل این علنیت او "درست" عکس العمل نشان می دهد یا نه. نتیجه این شد که او و فرانک توانستند لحظات به مراتب بیشتری از یک پیوند عمیق را تجربه کنند.

"برادرم برایم اصلا مهم نیست"

آدریانه کمترین رابطه را در زندگی با برادرش(گرک) داشت. برای او این "رابطه صفر" بود و تمام تلاشش بر این بود تا گرک را از ذهن خودش

ناپدید کند. اما " رابطه صفر" با پدر و مادر یا برادر و خواهر ابدا" امکان پذیر نیست. فاصله گیری یا قطع تماس صرفا" در خدمت این واقع می شود ، تا شدت احساسی ناخود آگاه شده و در جای دیگری دوباره خود را نشان دهد.
آدریانه در طول درمان تا مدت ها از هر گونه فکری راجع به برادرش و دیدار از او در خانه معلولین، خودداری می کرد. هربار که من اطلاع ساده ای در باره گرک از او می خواستم یا می پرسیدم که معلولیت او و زندگی اش در خانه معلولین چه تاثیری روی زندگی خانواده گذاشته است، آدریانه این جواب قابل انتظار را می داد: "من اصلا او را نمی شناسم- معلولیت او بیش از آن است که بشود ارتباطی واقعی با او برقرار کرد-، او برایم مهم نیست".
بیش از ده سال بود که آدریانه برادرش را ندیده بود، و قبل از آن هم ارتباط با برادرش در حداقل بود. آشکارا می شد دید که او به عنوان "یک عضو بی اهمیت خانواده" به حساب می آید.
بزرگترین پسر آدریانه که پنج سال داشت حتی نمی دانست که مادرش برادری هم دارد. فرانک هم هرگز با او برخورد نکرده و هرگز عکسی از بزرگسالی او ندیده بود. خود آدریانه هم شاید اگر او را در خیابان می دید نمی توانست بشناسد.
وقتی آدریانه در مورد فاصله گیری طولانی اش از گرک حرف می زد، تنها بی علاقگی در حرف هایش بود ("من هیچ دلیلی نمی بینم که چرا باید به خودم زحمت بدهم و از او دیدن کنم"). آدریانه از احساس سرکوب شده اش، که در صورت تلاش برای

برقراری ارتباط دوباره با برادرش به ناگزیر به سطح می آمد، کوچکترین آگاهی نداشت. او با حالت آرامی گفت، "ممکن است خیلی بی احساس به گوش برسد، اما من واقعا او را عضوی از خانواده نمی دانم."

ما غالبا" فاصله گیری یا حالت دفاعی را با سنگدلی اشتباه می گیریم. چنین اشتباهی را در زبان عامیانه و حتی در گفتار افراد متخصص هم می بینیم. مادری که از بزرگ کردن فرزند چشم می پوشد، یا این که از زیر بار مسئولیت شانه خالی می کند، پدری که زن و فرزندان خود را می گذارد و می رود و پشت سرش را هم نگاه نمی کند، برادری که رابطه با خواهر تحت معالجه اش را قطع می کند، چنین انسان هایی بطور اتوماتیک مهر " بی عاطفه " و یا " سنگدل " می خورند.

این مهم است که درک کنیم فاصله گیری یا قطع رابطه بین اعضا خانواده به کمبود احساسات ، محبت و علاقه ربطی ندارد. فاصله گیری و جدایی نقشه هایی هستند برای غلبه برترس ها . در این عکس العمل ها بی احساسی خود را انعکاس نمی دهد، بلکه این مسئله انعکاس احساسات شدید پرتنش است. احساسات می توانند به مشکلاتی برگردند که درطی نسل های متعدد شکل گرفته اند و حلشان تنها با مشقت فراوان همراه بوده و شاید هم حتی حرف زدن درباره شان غیر ممکن بوده است.

آدریانه وقتی برای اولین بار به آسایشگاهی که برادرش در آن ساکن بود تلفن زد و وقتی برای دیدار گرفت، و رانندگی طولانی به آن شهر را برنامه ریزی

کرد، تازه فهمید که تنش احساسی را متحمل شدن یعنی چه. از یک هفته قبل از دیدار برادرش نمی توانست بخوابد، خواب های ترسناک می دید و روزی در اتوبوس به طرف محل دیدار دچار وحشت غریبی شد. به دلایلی که برایش روشن نبود، توان این را نداشت برای مادرش از برنامه دیدار برادرش حرف بزند. بنابراین نقشه دیدار را مخفی نگهداشت.
این عکس العمل های غم انگیز در رابطه با برنامه دیدار، آدریانه را به این شناخت رساند، که رابطه او نسبت به برادرش به هیچوجه از لحاظ احساسی بی اهمیت نیست. او توانست احساسات سرکوب شده ای را که با فاصله گیری و قطع ارتباط مهارکرده بود، تازه بعد از دیدار با گرک بشناسد و به آنها بپردازد.

پیامدهای تغییر

علیرغم همه آن ترس ها، وقتی آدریانه گرک را ملاقات کرد احساس آرامش نمود. دیدار او بدون هیچ مشکلی صورت گرفت. گرچه آدریانه کاملا مطمئن بود که گرک او را به عنوان خواهر بازنشناخته است، اما به نظر می رسید که از حضور او خوشحال شده باشد. امکان دیدن گرک، با او بودن، آشنا شدن با محیط زندگی او و پرستارانی که هرروزه با او سرو کار داشتند، گرک را برای آدریانه به یک " انسان عملا موجود " تبدیل کرد و باعث شد تا او تصویری واقعی از برادرش را جانشین تخیلات خود کند. با

این حال آن چه قوی ترین تاثیر را روی آدریانه گذاشت، این بود که دید یکی از پرستاران جوان از گرگ خوشش می آید و گرگ نیز متقابلا این احساس را نسبت به او دارد. آدریانه در جلسه درمانی بعدی با تعجب گفت: "من هرگز به ذهنم خطور نمی کرد که کسی بتواند واقعا به گرگ احساس علاقه کند و او نیز متقابلا عکس العمل نشان دهد. به نظر می رسید این پرستار واقعا از گرگ خوشش آمده، درست مثل این که بین آن ها یک رابطه واقعی وجود داشته باشد".

از آنجا که آدریانه دیدار برادرش را درابتدا آرام بخش یافت، برای پیامدهای بعدی احساسی این دیدار خود را آماده نکرد. چند هفته بعد، پس از این که این واقعه را برای مادرش تعریف کرد، با حالت برآشفته ای پیش من آمد. مادرش الن، دچار افسردگی شدیدی شده بود و در حضور آدریانه از خودکشی حرف زده بود، هرچند قصد مشخص خودکشی را نداشت. هفته بعد از آن آدریانه با مادرش با هم نزد من آمدند.

در جلسات بعدی درمانی آن ها، درگیری خانوادگی مهمی آشکار گردید - درگیری که از زمان تولد گرگ مثل ماده مذاب زیرزمینی در حال جوشش بود. این "تابو" معلولیت گرگ بود یا سؤالی که خانواده در باره اش سکوت کرده بود: چه کسی در معلولیت گرگ مقصر بود؟ آن چه که الن در حالت درماندگی عمیق همراه با ریزش اشک توانست بر زبان آورد، حاکی از احساس گناه شدید و سرزنش خود در مورد وضعیت پسرش بود.

فاصله گیری شدید آدریانه از برادرش، مادر را از روبرو شدن آگاهانه با این احساس محافظت کرده و

کل خانواده را از درگیر شدن با مشکلی که به نظر همه خطرناک می آمد مصون نگه می داشت. این را آدریانه از همان بچگی در سطح ناخودآگاهش خیلی خوب دریافته بود. این مسئله در اغلب بچه ها چنین است.

در جلسات درمانی مشترک، مادر آدریانه توانست آشکارا در حضور دخترش اقرار کند، که چه سوالی او را از زمان تولد پسرش شدیدا رنج داده است: آیا او در معلولیت پسرش مقصر بوده است؟ آیا ژن های خانواده او نقش داشته اند؟ آیا یک شیشه شرابی که او در اولین ماه حاملگی، قبل از آگاهی از بارداری اش نوشیده بود، مقصر بوده است؟

او هم چنین درباره احساس گناه عمیق خود از سپردن پسرش به خانه معلولین حرف زد. با صدایی که بیشتر یاس از آن به گوش می رسید تا سرزنش، به آدریانه گفت: " وقتی تو چندین بار تعریف کردی که چقدر آن پرستار از گرگ خوشش می آید، و چه رابطه مثبتی بین او و گرگ وجود دارد، با خودم فکر کردم، که من را هیولایی می پنداری، زیرا که او را به خانه معلولین سپرده ام."

از برخی جهات همه چیز برای آدریانه نو بود. اما از جنبه دیگر هیچ چیز غریبی هم وجود نداشت، زیرا اوهمواره حس کرده بود که موضوع "گرگ" با تنشی پنهانی در رابطه است. وقتی آن دو زن توانستند از افکار و احساساتشان در باره موضوع درگیری حرف بزنند، افسردگی الن به سرعت از بین رفت. با این وجود در همان وقت، وقتی الن بر خشم خود نسبت به همسرش که دیگر در قید حیات نبود آگاه شد، "

موضـــوع داغ " دیگـــری وارد بحـــث گردیـــد. او همـواره ایـن احسـاس را داشـت کـه خـانواده همسـرش تصمیم او مبنـی بر سپردن گرگ بـه خانـه معلولین را رد می کند و همسرش نیز در مقابل آن ها از او دفاع نمی کند. او و شوهرش هرگز در این مورد با هم با صراحت حرف نزدند. اما این موضوع، زمینه فاصله گیـری فزاینـده در زنـدگی زناشـویی اش شـد. الـن و شوهرش بعد از تولد پسرشان واقعا از یکدیگر بیگانه شده بودند، کلیشه ای که اینک آدریانه خود را در آن باز می یافت.

بـرای هـردو زن حـرف زدن دربـاره ایـن موضـوعات آزار دهنده بسیار دشوار بود، اما در نهایت معلوم شد که انجام این کار سودمند است. بعد از این که همه چیز آشـکار شـد، بـین مـادر و دختـر اعتمـادی واقعـی شـکل گرفـت. و برایشـان حفـظ ارتبـاط احساسـی بـا گـرگ راحت تر شد. اقرار الن به آدریانه کمک کرد، تا به ایـن شـناخت برسـد کـه او نیـز خـود را گنـاه کـار مـی شمرده: گناهکار، زیرا بـه عنوان کودک نمی خواسته رقیـب کوچولـویی داشـته باشـد، دلـش میخواسـت ایـن بـرادر کوچولـو ناپدیـد شـود،- احسـاس گنـاه از داشـتن تصـورات قدرقـدرتی ناخودآگـاه کودکانـه – کـه " احساسات بدجنسانه " راندن گرگ از خانواده را باعث شده بود. علاوه براین دلیل دیگری هم برای احساس گناه آدریانه وجود داشت و آن این که به نظرش زندگی او، در مقایسه با زندگی بسیار سخت توام با معلولیت گرگ، خیلی راحت و عالی به نظر می رسید.

وقتی آدریانه توانست این موارد را بر زبان آورد و آن را با خـانواده اش در میـان بگـذارد، وقتـی بـرای او

روشن شد که این احساسات طبیعی بوده اند و این که خانواده میتوانست او را درک کند، دیگر ذهن ناخودآگاه او نمی بایست برای گناهانش " تقاص پس بدهد."
او در کمال شگفتی دید که دیگر با مشکل شغلی اش هم می تواند خلاق تر برخورد نماید، زیرا احساس گناه به خاطر برادرش دیگر به عنوان نیروی بازدارنده عمل نمی کرد. اما همه احساس گناه آدریانه فقط از سرچشمه ناخودآگاه نبود. او هم چنین از این احساس رنج می برد، که برادرش را از زندگی خود طرد کرده و وجود او را نادیده گرفته بود. از آن جا که دائما به زنان گفته می شود که احساس گناه کنند- و بار مسؤلیت همه مشکلات انسانی را به دوش بگیرند-، اغلب دشوار است، که پی ببریم آیا واقعا دلیل موجهی برای احساس گناه وجود دارد یا نه. وقتی من از احساس گناهی با " دلیل موجه " حرف می زنم، منظورم آن احساسی است که ما در صورت غفلت از موضعی مسؤلانه در رابطه مان حس می کنیم، - موضعی که با ارزش هایی که توسط خودمان تعیین شده و ارزش هایی که با مبارزه بدست آمده اند و با اعتقاداتمان توافق دارند - مستقل از فشار خانوادگی و رفتارهای دیکته شده فرهنگی.
تازه بعد از این که آدریانه از برادرش دیدار کرده بود و کلیشه فاصله گیری قدیمی را شکسته بود، بر احساس شدید گناه اش به خاطر بی علاقگی نسبت به برادرش آگاه گردید. این آگاهی منجر به تغییر در رفتار او شده و کم کم به سطح مناسبی از رابطه با برادرش دست یافت. و ترتیبی داد تا همسر و

فرزندانش هم با او آشنا شوند. وقتی آدریانه درمانش را خاتمه داد، هنوز کاملا روشن نبود آیا گرک او را به عنوان خواهر بازشناخته است یا نه و تا چه حد این دیدار را می فهمد. با این حال آدریانه تصمیم گرفته بود با او در رابطه بماند – به خاطر خواست خودش.

زندگی مشترک آدریانه

آدریانه فقط با یک هدف و فقط به خاطر یک ناراحتی برای درمان مراجعه کرده بود: او می خواست زندگی مشترکش را نجات دهد. درباره مرگ پدرش که در راه بود، نیازی به حرف زدن نمی دید و موضوع برادرش ابدا برایش مطرح نبود. " من اصلا حوصله ندارم که راجع به این چیزهای بی اهمیت خانوادگی حرف بزنم " این چیزی بود که او بارها به من گفته بود. " این چه ربطی به مشکلات من دارد؟"
برخورد آدریانه تا حدودی قابل فهم بود. نیاز ما به انگشت نگذاشتن روی نقاط دردناک، فایده ای دارد و باید به آن احترام گذاشت. تحت چنین شرایطی من و آدریانه کار درمان را آغاز کردیم. و نمی بایست هم حتما از مشکلاتی که او نام برده بود فراتر می رفتیم. در اغلب موارد اگر زوجین درک خود را صرفا محدود به رابطه خودشان کنند، نمی توانند به نزدیکی و صمیمیت قابل توجهی نائل شوند. از آن جا که درگیری های رابطه کنونی ما تحت تاثیر رفتاری است

که ما در برخورد با روابط خانوادگی آموخته ایم، اگر به نگرش محدودی قناعت کنیم، به جایی نخواهیم رسید.
وقتی آدریانه توانست کلیشه عادت شده خانوادگی اش مبنی بر فاصله گیری را تشخیص دهد
(کلیشه ای که نسل ها طبق آن عمل شده بود)، و با اعضا خانواده وارد رابطه مستقیم گردد، رفتارش با فرانک به تدریج متحول شد. به جای نوسان بین فاصله گیری خشمگینانه و نزدیکی جویی افراطی راه میانه متعادل تری پیدا کرد. تلاش غیرسازنده برای ایجاد نزدیکی را کنارگذاشت (قبلا فرانک را به خاطر فاصله گیر بودنش سرزنش می کرد و او را زیر فشار می گذاشت که در این مورد با او حرف بزند) و آغاز سازنده جدیدی را در پیش گرفت. به فرانک گفت که دلش می خواهد با او آخر هفته ای را در شهر بگذراند، هم چنین او را بیشتر در جریان وضعیت خودش گذاشت، و خود را روی این متمرکز نکرد که ببیند آیا فرانک هم

" درست " عکس العمل نشان می دهد یا نه. وقتی آدریانه یاد گرفت که با مشکلات خانواده منشأش مستقیما برخورد کند- به جای این که از کنار آن ها بگذرد- توانست مشکلات زندگی مشترکش را هم آرام تر وعینی تر مورد توجه قرار دهد. یک دلیل دیگر هم برای این که چرا نیاز آدریانه به نزدیکی، تا زمانی که خود را صرفا روی زندگی زناشویی اش متمرکز می کرد، برآورده نشده بود وجود داشت. گرچه متناقض به نظر میرسد، ولی زوج هایی که خود را روی نزدیکی

متمرکز می کنند و بیشترین توجه خود را به این مسئله اختصاص می دهند، توان نزدیکی شان کاهش مییابد. با پافشاری و اصرار برای نزدیکی در رابطه، حتما نزدیکی بوجود **نمیآید**، بلکه نزدیکی تازه وقتی ایجاد می شود که هرکدام از طرفین به طور جدی روی خویشتن خودشان کار کنند. منظورم از " کار روی خویشتن خود" این نیست که ما باید یک جانبه خود را روی پرورش خود، بالا بردن اعتماد به نفس یا پیشرفت شغلی خود متمرکز کنیم. این ها توصیفات مردانه از هویت هستند که ما باید با دیدی انتقادی مورد سوالشان قرار دهیم. از "کار روی خویشتن خود" منظور روشن کردن معتقدات خود، ارزش های خود و اهداف زندگی خود، ارتباط توام با احساس مسؤلیت با اعضا خانواده خود، مشخص کردن مرزهای خویشتن خود در روابط محوری مان و طرح مستقیم مشکلات مهم احساسی مان است.

البته این برای آدریانه مهم بود که فاصله ایجاد شده در زندگی مشترکش را جدی بگیرد. قبل از کشف ماجرای عشقی همسرش، او هنوز مسئله را به اندازه کافی جدی نمی گرفت. با این حال آزاد کردن خود از مشغولیت وسواس گونه اش به نزدیکی به مثابه مهمترین هدف، به همان اندازه مهم بود که دست یابی به نزدیکی واقعی.

وقتی آدریانه توجه خود را روی روابط مهم خود در خانواده منشأ ش معطوف کرد، احساسی قوی در خود بوجود آورد و دیگر در برابر هر حرکت کوچک فرانک عکس العمل خودانگیخته نشان نداد. کنده شدن از عکس العمل های خودانگیخته همواره وظیفه ای

است دشوار، ولی شرط پایه ای برای یک کار سازنده روی مشکلات زندگی مشترک جز این نیست. طبیعتا انجام این وظیفه بویژه وقتی دشوارترمی شود، که ما از دست طرف مقابلمان به این دلیل که او آن طور که ما فکر می کنیم یا می خواهیم فکر نمی کند، احساس نمی کند و عکس العمل نشان نمی دهد، عصبانی باشیم

٦- چگونگی برخورد با برداشت های متفاوت

"برادرم با نظراتش در مورد طلاق مرا دیوانه می کند!"
" نمی توانم بپذیرم که خواهرم به عیادت پدرم نرود!"
"این که بهترین دوستم به فکر فلانی یا فلانی که به شدت به کمک او نیاز فوری دارد نیست، من را سخت خشمگین می کند!"
"اگر چیزی اذیتش می کند، پس چرا نمی گوید؟!"

مشکل است با کسی اختلاف نظر داشته باشیم و نسبت به او احساس نزدیکی کنیم. مطمئنا" روابط ما متعادل تر و بسیار ساده تر می بود وقتی همه همان طور فکر می کردند، احساس می کردند، و عکس العمل نشان می دادند، که ما می کنیم.
این انسانی است، اگرفکر کنیم که تنها یک درک از واقعیت (معمولا هم درک خودمان) درک درستی است، که از انواع گوناگون فکر کردن و زندگی کردن درجهان، همواره فقط یکی می بایست "درست" و آن که دیگری "غلط" باشد. طبق عادت، ما نزدیکی را با یکی بودن یک سان می گیریم و صمیمیت را اشتباها به عنوان ذوب شدن دو "فرد" در یک درک واحد از زندگی می بینیم. برخی از انواع اختلاف عقاید به ناگزیر در ما ایجاد خشم، احساس انزوا یا ترس می کنند، و شاید از همین جهت است که برای ما ن سخت است به خاطر بسپاریم که اتفاقا از همین تفاوت هاست که ما می آموزیم. وقتی دنیای ما- یا زندگی های مشترکمان-صرفا از انسان هایی

تشکیل یافته بود، که دقیقا همان طور بودند که ما هستیم، رشد و تحول فردی ما به سرعت راکد می شد.
اما مسئله مهم تر این واقعیت است که انسان ها متفاوتند. همه ما دنیا را با عینک های متفاوتی می بینیم. و به تعداد انسان های روی زمین دیدگاههای متفاوتی نسبت به واقعیت وجود دارد. ما جهان را از صافی منحصر به فرد سن، جنسیت، زمینه های مردمی و مذهبی، وتعلق طبقاتی خود می بینیم. علاوه بر این تصویر واقعیتی که ما آن را "درست" می انگاریم، جزئیات ظریفترش را سرگذشت خانوادگی مان تعیین می کند- سرگذشتی که ورای نسل های متعدد، از طریق اسطوره های ویژه، گروه بندی ها و سنت ها پیش شرطهای معینی را برای تعلق و تغییر فراهم کرده است. فهم این مسئله به لحاظ ذهنی آسان است اما به لحاظ احساسی نه. و تا زمانی که ما قادر به این کار نشویم، همواره گرایش به درکی مخدوش خواهیم داشت. ذره ای استرس کافی است تا ما به عکس العمل افراطی در مقابل رفتار دیگران وادار شویم و **خویشتن** خود مان را فراموش کنیم.
معذلک نباید نیاز شدید انسانی مان به روبرو شدن با انسانی که مثل خودمان است را انکار کنیم. مطمئنا نسبت به کسی که حامل اعتقادات عمیق و دیدگاههای ما است، علاقمندی ها و دید زندگی ما را دارد و فعالیت هایی را دنبال می کند که ما می کنیم و رفتارش با رفتار ما شبیه است احساس نزدیکی ویژه ای می کنیم. اما در هر رابطه نزدیکی، بالاجبار

برداشت های متفاوتی ظاهر می شوند، در نوع ارزش ها، اعتقادات، ارجحیت ها، عادات و نیز نوع برخورد در غلبه بر ترسها و استرس در رابطه های مان. وقتی ترس ها مدت زمانی طولانی ادامه یابند، این تفاوت ها می توانند خود را به شکل مواضع افراطی تحکیم کنند. مثل اتفاقی که در خانواده من در دوران بیماری مادرم افتاد. و وقتی ما در مقابل تفاوت دیدگاهها عکس العمل شدید نشان دهیم (با فاصله گیری، و تمرکز منفی روی دیگری)، از چاله به چاه می افتیم.

مثال بعدی تصویر می کند که چه دشواری هایی در انتظارما است، وقتی که ما نظرگاههای مختلف را بپذیریم و در مقابل انسان های دیگری که آزارمان می دهند، یا طوری رفتار نمی کنند که ما انتظار داریم، با شدت و خودانگیختگی کمتری عکس العمل نشان دهیم. ما خواهیم دید، که این کار می تواند تحت برخی شرایط وظیفه ای نسبتا ساده باشد و در شرایطی دیگر تقریبا غیرممکن جلوه کند.

نظرات متفاوت

سوزانه تخصصش مردم شناسی بود. سال ها در آسیای جنوبی به سر برده بود تا چگونگی اجتماعی شدن جوامع گوناگون را مورد مطالعه قرار دهد. او به سه زبان بیگانه به روانی صحبت می کرد. او چه به خاطر تحصیلات و چه به لحاظ ویژگی های

شخصـی اش بـه انسـان هـا و فرهنـگ هـای دیگـر بسیارعلاقه مند بود.
مداقــه آرام، عینــی و بــدون پیشــداوری رفتارهــای گونـاگون، ابـزاری بودنـد کـه سوزانه در حرفـه اش بـه آن ها مجهز بود. امـا همـان طـور کـه اغلـب اتفـاق مـی افتـد، او نمـی توانسـت ایـن توانمنـدی هـا را در روابـط خصوصـی اش بکار گیرد. وقتـی سـوزانه بـرای درمـان نـزد مـن آمـد، از دسـت همسـرش جـان بسـيار خشـمگين بـود، زیـرا کـه او همـواره "بـه دامـن والـدینش چسـبیده بود". جان که علیرغم میل خود به همراه همسرش بـه جلسـه مشـاوره آمـده بـود، بـا قیافـه ای گرفتـه حضـور داشـت. تـازه بعـد هـا بـود کـه او بـه ابتكـار خـودش بـه جلسات درمانی مراجعه کرد.
من اطلاع یافتم که جان از میان سه بـرادر، بزرگتـرین آن ها است. و تنها فردی از میان آن ها که توانسته بـه بالاترین درجات تخصصی دست یابد. و تنهـا فرزنـدی کـه محلـه ایتالیـائی هـا در نیویـورک، کـه پـدر بـزرگ و مادربزرگش از زمان مهاجرتشـان در آنجـا سـاکن بـوده انـد را تـرک کـرده اسـت. شـش مـاه قبـل مـادرش دچـار سکته مغزی شده و جان دچار عذاب وجدان شده بـود، زیرا که در فاصـله دوری از خـانواده زنـدگی مـی کـرد و تمـام بـار رسـیدگی بـه مـادر را بـه دوش دو بـرادر کوچکتر و پدرش واگذار کرده بود. هرچـه مـی گذشـت سـوزانه همـدردی کمتـری بـا مشـکلات شـوهرش احساس می کرد. همسری کـه سـاعت هـا وقـت صـرف گفتگوهای تلفنـی خسـته کننـده بـا خـانواده اش مـی کـرد. "جـان هرگـز بطـور واقعـی از والـدینش کنـده نشـده است"، "همسر من با خانواده اش پیوند قوی تری دارد

تا با من!" این را سوزانه در اولین دیدارمان با عصبانیت اظهار کرد.
علت رجوع سوزانه به من در ابتدا به خاطر مشکل زندگی مشترکش بود، ولی به زودی معلوم شد که او مشکل را جان و "خانواده پرتوقع " او می بیند. همانطور که می شد به راحتی پیش بینی کرد، جان هم سوزانه را به عنوان مشکل می دید. طبق گفته های او سوزانه رفتاری سرد و شدیدا انتقادی داشت و به هیچ وجه مشکل او را درک نمی کرد.

مسئله زمینه قومی

وابستگی قومی، یکی از فیلترها و صافی های متعددی است که ما از راه آن دنیا را درک می کنیم. و از آن جا که سوزانه انسان شناس بود، به نظر می آمد که منطقی باشد، از این زاویه به مشکلاتش پرداخته و نتیجتا برخورد سنجیده تری داشته باشد. او از خانواده ای می آمد با فرهنگ پروتستانی آنگلوساکسون در حالی که جان ریشه در فرهنگ ایتالیایی کاتولیک داشت. آیا سوزانه می توانست این تاثیرات مختلف فرهنگی را با همان واقع گرایی، رها از پیشداوری و با خونسردی مورد مداقه قرار دهد، که در مطالعات اعمال اجتماعی در آمریکا و چین انجام داده و آن ها را با هم مقایسه کرده بود؟ البته که نه! اما شاید او موفق شود تا حدودی در این سمت حرکت کند. کاری که باید انجام می داد این بود – و

به هیچ وجه کار آسانی هم نبود، بخصوص که او زیر فشار احساسی شدیدی قرار داشت.

"خانواده" یعنی چه؟

سوزانه درباره بنیان های فرهنگی متفاوتی که او و جان از آن تغذیه شده بودند، چیزهایی می دانست، اما واقعا به طور جدی به آن ها نپرداخته بود. زمانی که کنجکاوی کافی برای مطالعه منابع در باره این مسئله پیدا کرد، به بررسی این موضوع پرداخت که چه دیدگاهی در مورد خانواده در میان این دو گروه از مردم تسلط دارد و مسولیت در قبال نسل پیرتر در میان آن ها چگونه توضیح داده می شود. او در این گونه مطالعات استاد بود.
خانواده های ایتالیایی مرکز ثقل را روی اتحاد و همبستگی می گذارند. فردیت را به عنوان چیزی جدا از خانواده نمی بینند و خانواده منشأ از خانواده هایی که بعدا تشکیل می شود بطور واضحی جدا نیست. ازدواج یک فرزند به این معنا نیست که پسر یا دختر به حال خود در دنیا رها می شود، بلکه به این معناست که فرد جدیدی وارد خانه می شود. از آن جا که پیوند و حمایت خانوادگی از جایگاه والایی برخوردار است، این غیرقابل تصور است، که کسی خارج از خانواده به دنبال کمک و یاری بگردد.
دیدگاه منشأ گرفته از پروتستان های آنگلوساکسون در مورد خانواده، در تقابل بارزی با دیدگاه قبلی است.

برای انسان هایی با زمینه قومی سوزانه، خانواده به عنوان مجموعه ای از افراد است که اشتراک خود را در اجداد شایان توجهی می دانند (گرچه از آن ها زیاد هم صحبتی نمی کنند). آن ها بیشتر به این اهمیت می دهند که بچه ها در سنین معینی خانه والدین را ترک کنند و خود را در دنیا به عنوان شخصیت های مستقل، با اعتماد به نفس و توانا محک بزنند.
بنا براین جای تعجبی نیست که سوزانه و جان در مسائل محوری خانوادگی مثل پیوند، وفاداری و نگهداری از والدین پیر حامل نظرات متفاوتی باشند. این در مورد خانواده های آنها هم صدق می کرد. خانواده جان فکر می کرد که او باید در آن جایی زندگی کند که به آن تعلق دارد- یعنی نزد والدین. آن ها به موفقیت او افتخار می کردند، اما احساس می کردند، که فریب خورده اند و دورشدن او از ریشه هایش و سکونت گزیدن در چنان فاصله ای را نمی توانستند درک کنند. به عکس والدین سوزانه ارزش زیادی به استقلال افراد خانواده می دادند. از بچه های بزرگسال انتظار داشتند که در بحران های خانوادگی شان توانا و با احساس مسولیت رفتار کنند، ولی مسولیت را با پیوند یکی نمی گرفتند، و نزدیکی در خانواده سوزانه بخصوص در شرایط استرس، بیشتر ناخوش آیند تلقی می شد.

از عمومیت دادن بپرهیزیم

وقتـی سـوزانه زنـدگی مشـترکش را از زاویـه مـردم شناسانه مورد توجه قرار داد، احترام و تفاهم بیشتری در او نسبت به دیدگاههای متفاوت نشأت گرفته از دو فرهنگ مختلف ایجاد شد. با این حال باید از عمومیت دادن بپرهیزیم زیرا این کار می تواند از جمله برای صدور احکام ذهنی در مورد انسان ها مورد استفاده قرار گیرد به جای در نظر گرفتن و شناخت شرایط هر فرد، شرایطی که تجارب ما از واقعیت، از صافی آن می گذرد. وقتی ما عمومیت می دهیم، ("ایرلندی ها..."،"فرزندان ارشد..."، "زنان...") تشابهات درون گروهی را بیش از حد بزرگ، و تشابهات بین گروههای مختلف را کوچک می کنیم. در درون هر گروهی گونه گونی بزرگی وجود دارد، و برای هر قاعده ای استثناهای بیشمار.

در عمومیت دادن بخصوص وقتی مسئله مربوط به اعضا گروههای محروم از امتیازات باشد، باید خیلی هشیار بود. صدها سال تحت نام خدا، طبیعت و علم کلی گویی هایی در مورد زنان صورت گرفت، که در خدمت فرهنگ مسلط مردانه بود، زنان را به جایگاه درجه دوم حواله دادند و روی ضرورت تغییرات اجتماعی پرده کشیدند. از آن جا که زنان طی نسل ها خود را تابع این کلی گویی ها کردند و خود را با کلیشه هایی که بد و خوب را برای جنس آن ها تعیین می نمود، تطبیق دادند، نتایج منفی آن بی اندازه افزایش پیدا کرد.

عمومیت دادن ها، ابدا بیانگر خوبی، بدی، درستی، نادرستی، طبیعی یا خدادادی بودن چیزی نیست.

عمومیت دادن تنها وقتی مفید است، که منجر به احترام بیشتری نسبت به ساختارهای متفاوت از واقعیت بشود، که از شرایط زندگی متفاوت فرا می رویند. در نمونه سوزانه کار او روی ریشه های مردم شناسانه خانواده خود و همسرش کمک کننده بود، سوزانه دست ازین برداشت که مسئله وفاداری و احساس گناه شوهرش را به بیماری روانی نسبت دهد. و شروع کرد تا در رفتار او دیدگاه دیگری نسبت به زندگی، که بطور طبیعی از سنت ها و کلیشه های رفتاری پیشینیانش سرچشمه گرفته بود، را ببیند. وقتی او خو د را از عکس العمل های خود بخودی رها کرد و کمتر روی رفتار همسرش متمرکز شد، اولین قدم را در پایان دادن به مبارزه جان سخت زناشویی و هدایت رابطه اش به سوی یک نزدیکی آرام تر و احترام آمیزتر برداشت.

متضاد ها همدیگر را جذب می کنند - و بعد؟

در مورد رابطه سوزانه و جان ضرب المثل قدیمی "متضادها همدیگر را جذب می کنند" صدق می کرد. تفاوت ها می توانند ما را مثل نیروی مغناطیس بطرف یکدیگر بکشند، با این حال بعد از مدتی همان تفاوت ها تاثیر دفع کننده روی ما دارند. آن چه که در آغاز برایمان جذاب به نظر می رسید و آن چه بعدا به عنوان "مشکل" می خوانیم اش، معمولا یکی است.

مثل "بدترین" و " بهترین" خصوصیات اعضا گروه زنانی که تحت درمان من بودند.

جان از خانواده ای آمده بود با همبستگی محکم، که به قول معروف قانون "یکی برای همه و همه برای یکی" در آن عمل می کرد. وقتی او مبارزه برای هویت یابی خود را آغاز کرد، نسبت به نزدیکی خیلی زیاد، پیوند و احساسی بودن خانواده اش با حساسیت فزاینده ای عکس العمل نشان داد. این عکس العمل مخالفت خود را به شکل شیفتگی در مقابل زنانی که خونسرد و فاصله گیر بودند، نشان میداد. او عاشق سوزانه شد، که خانواده اش به استقلال احساسی اهمیت زیادی می داد و برای اعتماد به نفس آرام اعضا خانواده به عنوان فرد ارزش زیادی قائل می شد.

سوزانه به نوبه خود با حساسیت نسبت به سطحی بودن و عدم احساس مسولیت خانواده اش عکس العمل نشان می داد. او کشش زیادی نسبت به خانواده بزرگ وسرزنده جان احساس می کرد. اما حال بعد از پنج سال زندگی مشترک شکایت او از چه بود؟ او به خاطر موضع "پرتوقع" خانواده جان احساس محدودیت و فشار می نمود. (مثل این که توی یک پیله کرم ابریشم گیر افتاده باشی)، و از دست جان خشمگین بود زیرا فکر می کرد او نمی تواند "بند نافش" را از خانواده اش ببرد. و برای جان آن حالت "خونسرد و صریح" سوزانه که در آغاز مجذوب آن بود، حال سرچشمه اصلی نارضایتی بود.

تمرکز روی خویشتن خود

وقتی سوزانه توانست مشکل زندگی زناشویی اش را از دید "تفاوت فرهنگی" مورد توجه قرار دهد، احساس کرد سبک شده است. و هرچه عکس العمل هایش آرام تر می شد، جان بهتر می توانست با مشکل خودش برخورد نماید. سوزانه لازم نبود که واقعا به یک متخصص فرهنگ اجتماعی تبدیل شود تا تغییر در رابطه اش بوجود آورد. تفاوت های فرهنگی یا قومی، یا جایگاه ما در ردیف خواهران و برادرانمان، یکی از عوامل بیشماری هستند که تعیین کننده برداشت ما از هویت، ساخت زندگی، و رفتارما در رابطه مان هستند. با این حال برای سوزانه آگاهی "علمی" اش کمکی بود تا خود را از تمرکز منفی روی مشکل جان رها کند. واقع گرایی جدید او اولین قدم مهم در راه دگرگونی بود.

همان قدر که سوزانه خود را از عکس العمل های افراطی اش در مقابل جان رها کرد، به همان اندازه هم قادر شد مشکلات حل نشده خود در خانواده منشأش را با دقت بیشتری مورد توجه قرار دهد. علت عکس العمل های توام با حساسیت سوزانه به تلفن های طولانی جان با خانواده اش بخشا این بود، که او خود از خانواد منشأش بیگانه شده بود. حال او آغازبه برقراری ارتباط احساسی مستقیم با والدین و خواهر و برادرانش نمود. ودیگر خود را کمتر روی رابطه جان با فامیلش متمرکز می کرد. وقتی ما توجه کافی صرف چگونگی رابطه خود با فامیل خود مان

نکنیم، در مقابل خانواده همسر و نوع برخورد همسردر این روابط، عکس العمل افراطی از خود نشان می دهیم.
گرچه سوزانه یاد گرفت در مسائلی که به خانواده جان مربوط می شد دخالت نکند، ولی در مورد مسائلی که مستقیما به او ارتباط می یافت، نظر خود را صریحا بیان می کرد. وقتی جان و سوزانه برنامه ریزی کردند که یک هفته را در سواحل شرقی با هم بگذرانند، خانواده جان اصرار کرد که تمام این مدت رامیهمان آنان باشند. سوزانه این دعوت را نشانه "ترس آن ها از تنها گذاشتن" جان ارزیابی کرد. او می خواست که در خانه دوست خودش اقامت کنند و فقط روزها به دیدن خانواده جان بروند. جان ابتدا این نظر راداشت که خانواده اش چنین چیزی را نمی پذیرد و او هرگز جرات طرح این قضیه را نخواهد داشت. طبق کلیشه قدیمی رابطه، در چنین شرایطی سوزانه در موقعیت نزدیکی جوینده قرار می گرفت و وقتی جان به خانواده اش تلفن می زد، موضع "تهاجمی" اتخاذ می کرد و توقعات اغراق آمیز والدین جان را مورد انتقاد قرار می داد. و به همسرش حکم می کرد که چگونه باید درمقابل آن ها ایستادگی کند. اما حال سوزانه خود را از مباحثات بین جان و والدینش کنار می کشد، ولی نقطه نظراتش را روشن و صریح بیان می کند. برای مثال به جان می گوید که برای او مهم است که گاهی اوقات با او کاملا تنها باشد، و توضیح می دهد که به سر بردن تمام وقت با والدین او چقدر برایش دشواراست.

سرانجام جان به والدینش خبر می دهد، که او و سوزانه سه شب را با هم در هتلی اقامت خواهند کرد زیرا نیاز دارند تا مقداری از وقت را فقط با هم باشند .سوزانه هم وقتی احساس کرد نیاز به فاصله دارد، برنامه خودش را ریخت که چگونه بدون خانواده جان بتوانند وقتشان را بگذرانند. اگر جان پافشاری می کرد که تمام وقت را نزد خانواده اش اقامت کنند، سوزانه یا تصمیم می گرفت بپذیرد و بسازد یا این که برنامه ای دیگر برای خودش می ریخت.
برای جان وقتی "مکش نزدیکی" خیلی قوی می شد، فاصله گرفتن از خانواده برایش مبارزه دشواری می شد که باید از پسش بر می آمد. در مورد سوزانه به عکس وقتی که "نیروهای فاصله" با همه توان وارد عمل می شدند، او این وظیفه را در مقابل خود می دید که به خانواده اش نزدیک شود. با انجام این کار، که هرکدام از آن ها باید به تنهایی از پسش بر می آمد، سر انجام سوزانه و جان توانستند به درگیری دائمی شان پایان دهند و در زندگی مشترکشان تعادل ویژه خود را بین فاصله و نزدیکی پیدا کنند.

نتیجه اخلاقی

شاید برخی از ما در مختصات سرگذشت سوزانه نتوانیم خود را باز یابیم. طبق نقش های سنتی جنسی، **مرد** خیلی بیشتر رفتار فاصله گیرنده دارد و **زن** بیشتربرای نزدیکی تلاش می کند. و این که

دختـران و نــه پسـران، بیشـتر خـود را درگیـر مسائل مربوط به مراقبت و مسولیت برای دیگران در خانواده می کند.
با این حال مشکل سوزانه یک مشکل عمومی است. ما همه از "فرهنگ های خانوادگی" متفاوت با قواعد و نقش های از پیش تعیین شده ای که طی نسل ها بوجود آمده است، می آییم. ما در هر موردی چه در مورد مسائل بسیار سخت(چه کسی به پیران خانواده رسیدگی میکند؟ چگونه با پول برخورد می شود؟ بچه ها چگونه تربیت می شوند؟)، چه بر سر مسائل نسبتا سـخت(تا چـه حـد ایرادگیـری، فخـر فروشـی، خودمرکزبینی پذیرفته می شود؟) یا بر سر مسائل کم اهمیت (پیاز را چهارگوش ریز کردن یا حلقه ای؟ و...) - عمیقا تحت تأثیر کلیشه ها و سنت های خانوادگی هستیم و شاید که آن ها را عالیترین هم بدانیم، به جای این که آن -ها را یک امکان از امکانات بسیاردیگر به حساب آوریم. ولی بیشترین مشکل ما در این است که تفاوت موجود در کلیشه های خانوادگی، که هرکس در شرایط استرس طبق آن عمل می کند را نمی پذیریم. اگر با کلیشه "استراتژی غلبه" ما خوانایی داشته باشد که در شرایط استرس دربـاره احساسـاتمان حـرف بـزنیم و بیشـتر در پـی نزدیکـی باشـیم، اگـر کسـی در شـرایط مشـابه روش فاصله گیری را در پیش بگیرد، عصبانی و خشمگین مـی شـویم. اگـر مـا بـه ایـن گـرایش داشـته باشـیم کـه ترسمان را با پذیرش مسولیت بیش از حد جبران کنیم، اگر شخص دیگری تحت استرس رشته امور از دستش بیرون برود، یا دچار حواس پرتی شود، تعجب

مـی کنـیم. هرچـه مـا بیشـتر روی شـیوه خـود پافشـاری کنـیم دیگـران نیـز روی روش خـود بیشـتر پافشاری می کنند. کسی که گرایش بـه فاصـله گیـری دارد، بیشتر فاصله گیر می شود و کسی که منفعل است بیشتر منفعل می گردد. کسی که بیش از حد فعال است، فعالیتش را باز هم بیشتر می کند. هرچه ما خود را بیشتر روی رفتار طرف دیگر- به جای روی رفتار خودمان- متمرکز کنیم، بیشتر دچار بن بست می شویم.

هرچه در یک رابطه میزان ترس بیشتر باشد، و این تـرس دوام بیشـتری داشـته باشـد، مـا بیشـتربه قطبـی کردن برداشت ها ی متفاوت وپافشاری روی آن ها گرایش پیدا می کنیم. به این گرایش پیدا می کنیم که با تقسیم کردن رابطه مان به دو جبهه، با ترسمان مقابله کنـیم، و بـه سـرعت تـوان دیـدن مشـکل از زوایـای مختلف را از دست میدهیم.

چنین دینامیسمی را در سرگذشت زوجی که در یک قدمی طلاق به من مراجعه کرد، به خوبی می توان دید. تنها فرزند این زندگی مشترک دختر بچه شش ساله ای بود که دو سال پیش در یک تصادف اتومبیل دچار معلولیت عضوی شده بود. در همان سال نزد پدر شوهر بیماری آلزهایمر تشخیص داده شده بود. روشن است که خانواده زیر فشار دائمی شدیدی قرار داشت. دبورا دختر خانواده وضع درسی و رفتاری اش در مدرسه بد شد.

پـدر و مـادر کـه بـا راهنمـایی مشـاور مدرسـه بـه جستجوی کمک برخاسته بودند، توان این را نداشتند، که با یکدیگر گفتگو کنند. شوهر می گفت: "من بودن

با همسرم را دیگر نمی توانم تحمل کنم. برای او همه چیز تاریک و پوچ شده است، همه چیز حول افسردگی و غم او به خاطر تصادف دخترمان دور می زند. دائما در باره مسئله دبورا حرف می زند. دائما طوری رفتار می کند که انگار کسی مرده".
همسرش در مقابل می گفت: "شوهر من نمی تواند با احساسش کنار بیاید. او اصلا نمی خواهد در باره آن حرف بزند. تا جایی که ممکن است از برخورد با مسائل اجتناب می کند. و من دیگر نمی توانم همه چیز را به تنهایی تحمل کنم!"
عکس العمل آن ها در مقابل معلولیت دخترشان به شدت قطبی شده بود. هر دو آن ها ارتباط خود را با آن بخش مهم از تجربه شان، که هریک به شکل رفتاری افراطی در مقابل دیگری از خود نشان می داد، از دست داده بودند. مادر کاملا در غم خود غرق بود و پدر در بیگانگی کامل با احساسش بر این موضع بود، که زندگی باید ادامه یابد. وقتی انتقادهای خشمگینی راکه هریک علیه دیگری ابراز می کرد، می شنیدی، ممکن بود خیلی راحت فراموش کنی، که **هردوی آن ها** نیاز به سوگواری داشتند و **هردوی آن ها** می بایست زندگی شان ادامه می یافت، حتی اگرنه دقیقا به یک شکل و طبق یک برنامه.

عکس العمل خودانگیخته - چگونه می توانیم خود را از آن رها کنیم

این عکس العمل خودانگیخته ما است، که ما را در رابطه مان به رفتار افراطی وادار می کند- رفتارهایی که چنان فرم قطبی شده به خود می گیرند، که ما دیگر نه نقاط قوت و ضعف طرف رابطه و نه وجوه فعال و غیر فعال خود را تشخیص می دهیم. در عوض روی ناتوانی دیگری توجه افراطی مبذول می داریم و به عدم توانایی خود کم توجهی می کنیم. و در دیدن همه جانبه مشکل، جستجوی راه حل های دیگر، دیدن سهم خود در کلیشه رابطه ای که به بن بست رسیده است و تغییر آن، ناتوان می شویم.
امکان گرفتار شدن در حلقه عکس العمل خود انگیخته برای همه ما وجود دارد و خیلی هم خوب می دانیم که چه وقت دوباره این اتفاق می افتد. کافی است طرف مورد نظراز هواپیما پیاده شود، وارد اطاق شود، ده دقیقه دیر به خانه برسد و یا موضوع معینی را یاد آور شود- تا ما فورا احساس کنیم، عضلاتمان منقبض می شود، خشمگین یا افسرده شویم ، فشار سنگینی روی قلبمان احساس کنیم. سوزانه هربار وقتی می شنید که شوهرش گوشی تلفن را برداشته تا با خانواده اش در نیویورک صحبت کند، با چنین عکس العمل های احساسی خودانگیخته ای روبرو می شد. زوج صاحب دختر معلول تقریبا همیشه وقتی که تنها می شدند و سعی می کردند درباره دخترشان حرف بزنند این حالت را تجربه می کردند. عکس العمل خودانگیخته می تواند خود را به شکل حملات میگرنی یا اسهال های ناگهانی نشان دهد، که اساسا یکی دو روز قبل از اولین یا آخرین روز دیدار از خانواده مان اتفاق می افتد. هرچه ما طولانی تر در

یـک رفتـار خودانگیختـه درجـا بـزنیم، دیـدگاههای متفـاوت انعطـاف ناپـذیرترو سـخت تـر شـده و سـرانجام به مواضع مبالغه آمیز تبدیل می شوند.

رسما" جدا – احساسا" با هم

بـه جـون و تـوم نگـاه کنـیم، کـه مثـل خیلـی از زوج هـا رسما طلاق گرفتـه، ولـی از نظـر احساسـی از هـم جدا نبودنـد. تفـاوت دیـد زنـدگی و نحـوه رفتارشـان حتـی بـر یک ناظر سطحی هم پوشیده نبود. جون بر تـرس هـای خودش بـا پرکـاری غلبـه مـی کـرد، چیـزی کـه شـاخص اولــین بچــه در رده خــواهر و برادرهــا اســت. یعنــی وقتـی مشـکلی پـیش مـی آمـد او بـا افـراط در بـه عهـده گـرفتن مسـولیت، عکـس العمـل نشـان مـی داد. هرچـه تــنش آکنــده از تــرس شــدیدتر مــی شــد، او خــود را مجبوربــه انجــام فعالیــت بیشــتر و پــذیرش مســولیت بیشــتری مــی دیــد، خــود را روی کســانی کــه نمــی توانستند از پس وظـایف خـود برآینـد یـا وضـعیت خـود را سر و سامان دهند، هرچه بیشتر متمرکز مـی کـرد. آن هایی که جون را دوست داشتند، توانـایی و پختگـی و قابل اطمینان بـودن او را تحسین مـی کردنـد. کسـانی کـه از او خوششــان نمــی آمــد، او را حــق بــه جانــب، ســخت گیــر، متعصــب و پرتوقــع مــی دانســتند. ایــن تصــویر ویــژه بزرگتــرین خــواهر در رده بچــه هــای خانواده است، وقتی که بچه ها همه دختر باشند.

متفاوت از جون، توم در شرایط استرس گرایش به انفعال داشت، تمرکزش را از دست می داد، و بی توجه می شد طوری که می شود گفت کاری می کرد که دیگران از او انتقاد کنند. و یا وظایف او را به عهده بگیرند. برای مثال به جون قول می داد روز یکشنبه ساعت شش غروب بچه ها را به خانه بیاورد، ولی نزدیک به ساعت هفت پیدایش می شد. غالبا حتی موفق نمی شد تلفن بزند و تاخیر خود را خبر دهد. گرچه از حساسیت جون نسبت به وقت ناشناسی آگاه بود. آن هایی که از توم خوششان می آمد مهربانی، جذابیت و خونسردی او را تحسین می کردند و عده ای دیگر معتقد بودند که او باید بالاخره روزی از بچگی بیرون بیاید و بالغ شود و در مقابل دیگران با احساس مسولیت رفتار کند. توم از بسیاری جهات شاخص کوچکترین بچه در رده خواهر و برادرها بود.

تفاوت بین جون و توم خود را در روش زندگی شان نیز منعکس می کرد. جون زنی پرتلاش و موفق در کار تجارت بود، که علاقمندی اش را به چیزهای خوب در زندگی پنهان نمی کرد. موقعیت اجتماعی و رفاه مادی برایش خیلی مهم بود. و همه تلاشش را می کرد تا برای خود و بچه هایش زندگی خوب و متناسبی فراهم کند. به عکس توم در مقابل دستمزد کمی با کودکان معلول کار می کرد و به دیدگاه ضد مصرفی خود خیلی افتخار می کرد. او در ارتباط تنگاتنگ با گروهی از هنرمندان بود، که همگی مجبور بودند با امکانات محدود زندگی کنند.

وقتی توم و جون برای اولین بار به جلسه مشاوره نزد من آمدند، به حالتی تهاجمی روی یکدیگر متمرکز بودند، همان گونه که بخش بزرگی از زندگی شان را گذرانده بودند. تنها غصه بچه هایشان، یک دختر و یک پسر که هردو از خود علائم مشکلات روحی نشان می دادند، می توانست آن ها را با هم وارد یک اطاق واحد نماید. در طول اولین ساعت مشاوره هردو متقابلا گناه مشکل بچه ها را به گردن هم می انداختند. جون کاملا معتقد بود که بی مسولیتی توم و ناپختگی اش روی بچه ها، بخصوص روی پسر کوچکشان تاثیر منفی گذاشته است. توم ارزش ها و روش زندگی جون را روی تربیت بچه ها به همان اندازه مضر قلمداد می کرد(می توانید تصور کنید، که آدم برای یک دختربچه هفده ساله یک اتومبیل اسپورت بخرد؟ چه چیز را جون با این کارش می خواهد به بچه ثابت کند؟)
دید متفاوت زندگی ، جون و توم را در آغاز آشنایی شان به هم نزدیک کرده بود. توم که در خانواده پر هرج و مرجی بزرگ شده بود، در جون ثبات و اطمینان می دید. چیزی که در حسرت آن بود. جون از بچگی جدی و با احساس مسولیت بود و در توم انسانی را می دید که می توانست به او یاد بدهد چگونه احساس آرامش کند و از زندگی لذت ببرد. اما همان طور که حال می بینیم، این تفاوت ها که آن دو را تا آن حد به یکدیگر جلب کرده بود، خیلی به سرعت به موضوع درگیری های خشم گینانه تبدیل شده بود.

اینک هجده سال بعد از ازدواج و شش سال پس از جدایی، برخوردهای خشم گینانه متقابل مثل چسبی بود که آن ها را به هم می چسباند و مانع می شد تا آن ها به لحاظ احساسی واقعا از یکدیگر جدا شوند. تا زمانی که آن ها این بازی را ادامه می دادند، مثل این بود که با هم زندگی می کنند و طلاق نگرفته اند. با عکس العمل های خودانگیخته به یکدیگر نزدیک (گرچه به معنایی منفی) می ماندند و هیچ یک حاضر نبود دیگری را رها کند.

در این ماجرای غم انگیز کدام یک مجرم بود و کدام یک قربانی؟ دوستان جون طرف او را می گرفتند و دوستان توم از او حمایت می کردند. در واقع چه جون و چه توم هردو در نقش های خود به عنوان والدین توانا بودند و روش زندگی هیچ کدامشان هم بد نبود، چه برای خودشان و چه برای بچه هایشان، ساده بگوییم تنها مسئله این بود که آن ها متفاوت بودند.

همین موضوع در مورد کسانی که ما رفتار آن ها را "پرکاری" و "کم کاری" می نامیم، صادق است. این ها دو نوع رفتار متفاوت ولی عادی و موروثی غلبه بر ترس هستند. با این حال اگر ما دچار مواضع قطبی شده افراطی بشویم، هم به زیان خویشتن خود مان و هم به زیان دیگری تمام خواهد شد.

در این زمان در هردو کودک اختلالات جدی پیدا شد. مشکل در کجا بود و چه کسی مشکل داشت؟ مشکل در مختصات ویژه فردی، ویژگی های شخصیتی یا ارزش های هیچ کدام از والدین نبود. چه توم و چه جون هر کدام نقاط ضعف و قوت خود را داشتند.

مشـكل انعطـاف ناپـذیری متقابـل و عکـس العمـل خود انگیخته شدید آن ها بود.
وقتـی تـوم بچـه ها را یـک ساعت دیرتـر بـه خانـه مـی رساند، ممکن بود جون ساکت بماند، ولـی فضـای خانـه چنان سنگین می شد که به قول دخترش میتوانستی آن را بـا دسـت لمـس کنـی. پـنج دقیقـه بعـد از رفتن تـوم، جون پای تلفن مـی نشسـت و بـرای دوستش شـرح مـی داد که چقدر توم بی مسولیت و ناپخته است و در بـاره اثرات منفی او روی بچه ها اظهـار نگرانـی مـی کـرد. او نمـی توانسـت توانـایی تـوم را بـه عنـوان پـدر ببینـد و آن را به حساب آورد.
مسـلم اسـت کـه تـوم در بــه جـوش آوردن ایـن دیـگ احساسات نقش داشت. نه تنها در این که می دانست بـه چه طریقی همسر سابقش را تحریک کند و نفس او را بند بیـاورد (بـرای مثـال وقتـی دیـر مـی کـرد، از تلفـن زدن خـودداری مـی کـرد)، بـا همـان شـدت غیرمنطقـی جـون نیـزعکس العمـل نشـان میداد. وقتـی بچـه هـا بـه همـراه دوستانشــان بــا چکمــه هــای شصـت دلاری بــه اردو رفته بودند، چکمه هایی که جون برایشـان خریـده بود، چیزی نمانده بود کـه توم سـکته کند. او بارهـا بـا گوشــه و کنایــه زهـرآگین خـود در بـاره "چکمــه هــای پزدادنی" از بچه ها ایراد گرفت، که البته مادر بچه ها مورد نظرش بود.
و بچه ها چه می کردند؟ آن ها هم بـا همـان شـدتی کـه والـدین شــان بــا یکـدیگر درگیـر بودنـد، عکـس العمـل نشان می دادند. بخصوص پسر کوچکتر متزلـزل بـود و بطور فزاینده ای خشـن، زیـرا بـا ایـن مشـکل روبـرو بود که نمی دانست به کدام "جبهـه" تعلق دارد. او نـه

می توانست با پدر و نه با مادرش رابطه مستقلی بوجود آورد، رابطه ای که متاثر از درگیری بین آن ها نباشد. این مسئله منجر به آن شد که او در مدرسه مشکل پیدا کند، مشکلات متعدد.
پس از انجام ساعات زیاد مشاوره ، توم و جون کار درمانی شان را با من قطع کردند. چند ماه بعد جون به من تلفن زد و اطلاع داد که بچه ها را جدا از هم برای روان درمانی فرستاده است. او آرزو می کرد تا آن ها این شانس را بدست آورند تا بر مشکلاتی که او و همسرش مسببش بودند، غلبه کنند. توم شدیدا مخالف این راه حل بود و از بردن بچه ها با اتومبیل به مطب روان درمانی و یا هر نوع حمایت دیگری در این مسیر،امتناع می کرد.
آن طور که جون شرح می داد، روان درمانگر جدید هم مثل او عقیده داشت که این بچه ها بودند که به درمان نیاز داشتند و توم که در این راه همکاری نمی کرد، پدر بی مسولیتی بود.
درگیری بین توم و جون شدت گرفته و به بالاترین نقطه منفی خود رسیده بود. نمی دانم که در این فاصله کار به کجا کشیده است؟
این همان داستان رابطه سه ضلعی است که در آن زوجین خود را روی بچه ها به عنوان طرف سوم متمرکز می کنند. ما بعدا به دینامیسم یک چنین سه ضلعی خواهیم پرداخت.
سرگذشت فوق هم چنین نشان می دهد که انسان های مختلف (از جمله ما روان درمانگران) می توانند یک مسئله را به گونه های کاملا متفاوت درک کنند، ونام گذاری کنند. من در این جا وضعیت توم و جون را به

عنوان مثال می گیرم تا چند نکته محوری را توضیح دهم:
اولا" چنین تفاوت های دیدگاهی نسبت به زندگی به ندرت مشکل یک رابطه هستند. مشکل بیشتر آن عکس العمل خودانگیخته ای است، که با جرقه این تفاوت ها شعله ور می شود. کودکان می توانند با مسئله طلاق خیلی خوب کنار بیایند، هر چند که پدر و مادر در ارزش ها و دیدشان نسبت به زندگی و اشکال غلبه بر ترسشان با هم تفاوت فاحش داشته باشند.
مسئله وقتی برای بچه ها مشکل ساز و دشوار می شود، که عکس العمل های خودانگیخته یا تنش های احساسی بین والدین به شدت بالا بگیرد. بویژه وقتی که بچه نقطه مرکزی این تنش ها بشود. و مسلم است که پدر و مادر هم در بن بست خود خواهند ماند.
دوما عکس العمل های خودانگیخته منجر به این می شوند که مواضع متفاوت تقویت شده و تحکیم پیدا کنند. تمرکز بیش از حد جون روی ناتوانی همسرش (و کمبود آگاهی او از ضعف های خودش) تنها نتیجه اش این بود که رفتارلاابالی توم را تقویت کرد و قطبی شدن در رابطه را شدت بخشید. به همین صورت نیز تمرکز خشم گینانه توم بر رفتار مصرف گرایانه همسرش (و نیاز توم به این که خود را نقطه مقابل او نشان دهد) باعث شد که دیگر هیچ کدام نتوانند نقاط مشترک در ارزش ها، افکار و نیازهایشان را دریابند. مسلم است که بچه ها زیر فشار تصمیم گیری "مثل مامان" یا "مثل بابا" بودن قرار می گرفتند (یک مشکل حل ناشدنی در وفاداری

)، و نمی توانستند هویت خود را با خصوصیات متفاوت والدین شان که به نظر آن ها خوب می آمد، تعریف کنند.
مهمترین و شاید دشوارترین قدم برای رفع آنچه که مانع نزدیکی می شود، یا بطور کلی مانع حل مشکلات در روابط انسانی می گردد، غلبه بر عکس العمل های خودانگیخته است. من سوزانه را با این وظیفه به کتابخانه روانه کردم تا "مطالعات مردم شناسی" کند، زیرا او از این راه می توانست یاد بگیرد راجع به دید گاه های گوناگون در زندگی زناشویی اش **بیاندیشد**، به جای این که نسبت به آن ها عکس العمل خودانگیخته نشان دهد. و نیز وظیفه برقراری ارتباط نزدیک تر با خانواده منشأش را در مقابل او گذاشتم، تا بیگانگی در این بخش نتواند او را برای عکس العمل های شدید خودانگیخته در زندگی مشترک یا سایر روابط محوری اش مستعد ترنماید.
همان طور که ما در مثال خواهر من سوزان و مثال آدریانه دیدیم، تغییرات وقتی ایجاد می شوند که ما راجع به خودمان بیاندیشیم و روی خودمان کار کنیم، به جای این که روی دیگری و عکس العمل های او متمرکز بمانیم.
وقتی ما با رفتار غیرمسولانه همسر، ایرادگیری های اغراق آمیز رئیس، فاصله گیری برادر، الکلی شدن پدر و شکوه های دائمی مادر روبرو هستیم، غلبه کردن بر عکس العمل های خودانگیخته مان دقیقا به چه معناست؟ وقتی می گوئیم تفاوت انسان ها را بپذیریم و احترام بگذاریم، به این معناست که خودمان را به سادگی با رابطه وفق دهیم؟ مداخله نکنیم؟ در

درون خود از خشم بجوشیم ولی دهانمان را باز نکنیم؟ البته که نه!
رها شدن از عکس العمل خودانگیخته و از تمرکز روی رفتار دیگری به معنای فاصله گرفتن و قطع رابطه، سکوت یا خود را وفق دادن نیست. همین طور نباید از ترس این که مبادا وضعیت بدتر شود، نسبت به مشکلاتی که آزارمان می دهند بی تفاوت باشیم. خود را از عکس العمل های خودانگیخته رها کردن بیشتر به این معناست که انرژی مان را صرف این کنیم که ارتباط را دوباره برقرار نماییم و در روابط مهم مان مواضع خود را روشن کنیم، اما به شکلی جدید، مواضعی که به خود ما و نه به دیگری برگردد. ببینیم این کار چگونه شدنی است؟

۷ - اساس عمل ما

در جلسه گروه درمانی، کریستن برای آلیس، یکی دیگر از شرکت کنندگان در گروه تعریف می کرد: "سابقا از این که پدرم الکلی بود خیلی برافروخته می

شدم. ولی سرانجام از این حالت دست برداشتم".
آلیس زنی بود که هنوز هم تلاش می کرد تا شوهرش را از اعتیاد به الکل "شفا" دهد. کریستن ادامه داد: "من می بایست با پشت سرگذاشتن راه سختی یاد می گرفتم که به سادگی قادر به تغییر او نیستم. تقریبا ده سال تمام همه چیز را امتحان کردم: سعی کردم در آرامش با منطق نصیحتش کنم. سرش داد زدم. او را سرزنش کردم که بیماریش تمام خانواده را نابود کرده. دوبار من و مادرم او را در کلنیک ترک اعتیاد ثبت نام کرده و به آنجا فرستادیم. همه این ها بی نتیجه بود. ده سال طول کشید تا بپذیرم که من نمی توانم از الکل نوشیدن او جلوگیری کنم. و این که او تغییر نخواهد کرد."
آلیس با دقت و شگفتی گوش می داد. او فقط این را به خوبی می دانست که خالی کردن شیشه عرق درچاهک آشپزخانه نتیجه ای نداده و پیگیرانه به دنبال راه های جدیدی بود. از کریستن پرسید: "و حالا با الکلی بودن پدرت چه می کنی؟". کریستن با تاکید گفت "نادیده می گیرم. شنبه و یکشنبه پیش نزد پدر و مادرم بودم، فورا متوجه شدم که پدرم مست است. مدت کوتاهی از ظهر گذشته به آن جا رسیدم، او زبانش سنگین و قیافه اش وحشتناک بود. روز یکشنبه اصلا قادر به یک گفتگوی ساده هم نبود. تمام وقت از حال عادی بیرون بود. وقتی به اطاق خودش رفت، مادرم گفت که او الکل نوشیدنش بیشتر هم شده و حتی یک بارهم به پزشک مراجعه نکرده است تا معاینه شود. پدرم مثل سابق مشکل الکلش را انکار می کند.

اما من دیگر با او بحث نمی کنم. پذیرفته ام که نمی توانم به او کمکی بکنم."

آلیس پرسید: "می خواهی بگویی برای تو دیگر بی تفاوت است که پدرت الکلی باشد؟ تو دیگر به فکر او نیستی؟" کریستن گفت: "آری کاملا همین طور است. مدت مدیدی طول کشید تا من تشخیص دهم که چاره دیگری ندارم. او الکل می نوشد و این تصمیم اوست. و اگر تو هم هر چقدر سعی کنی شوهرت را از نوشیدن الکل بازداری، به جایی نخواهی رسید."

مشکل کریستن نه غیرعادی و نه به هیچ وجه محدود به الکلیسم است. ماجرای او این سوال کلی را پیش می کشد، که اگر در رابطه مان کسی دچار انفعال مزمن یا رفتاری که ما نمی توانیم بپذیریم شود، چگونه باید عکس العمل نشان دهیم، چه چیز به ما کمک می کند و چه چیز ما را از جلو رفتن باز می دارد؟

اگر ما بتوانیم تشخیص دهیم و واقعا بپذیریم، که چه چیز ما را دیگر جلو نمی برد، نیمی از راه را رفته ایم. کریستن برای گروه تعریف کرد، که چه کارهایی در برخورد با اعتیاد پدرش بی نتیجه بوده: عکس العمل شدید او در مقابل اعتیاد به الکل پدرش، و تمرکز توام با ترس او روی این مسئله، هیچ ثمری نداشته. کوشش او برای بهتر کردن و اصلاح او ناموفق مانده . همین طور دروغ و بهانه برای توجیه رفتار پدر یا پنهان کردن رفتار او از دیگران سودی نداشته است . انتقاد کردن، مقصر شمردن و سرزنش کردن نیز تغییری به وجود نیاورده است. همان طور که کریستن خودش گفت ده سال طول کشید تا واقعا

درک کند، که هیچ کدام از این طرح های کهنه نتیجه نمی دهند.
واقعا" هم این طور است. این راه ها کوچکترین اثری ندارند. چه مشکل اعتیاد به الکل باشد و یا افسردگی، شیزوفرنی یا رفتار غیرمسؤلانه یا هر مشکل دیگری. به کارگیری هر کدام از این "راه حل ها" فقط این احتمال را کاهش می دهد که فرد مبتلا خودش مسولیت خودش را به عهده بگیرد. بسیاری از ما بیش از یک دهه وقت نیاز داریم یا شاید یک عمر – تا واقعا بپذیریم که این روش ها ما را به هیچ جایی نمی رسانند. و عملا هم به ضرر آن فرد منفعل بوده و هم ازهرگونه امکان نزدیکی که اساسش بر احترام متقابل باشد، جلوگیری می کند.
تشخیص این که ما با روش های کهنه به جایی نمی رسیم، به ما این فرصت را می دهد، که تامل کنیم، تفکر کنیم، اطلاعات جمع آوری کنیم، بی نتیجگی راههای رفته را بپذیریم و راههای جدید برای رفتار خودمان ابداع کنیم. اما انجام چنین کاری در عرصه احساسی پرترس و پرتنش، عملی خارق العاده است.
وقتی کریستن تلاش کرد کلیشه های قدیمی را رها کند چه "راه حلی" را در پیش گرفت؟ طبق گفته های خودش، رفتار پدر را مورد بی اعتنایی قرار داد. و این یک شکل از فاصله گیری احساسی بود. همان طور که می دانیم، فاصله گیری از یک مشکل یا یک شخص، خود یک عکس العمل خود انگیخته است، رفتاری است که از ترس ناشی می شود. این رفتار باعث می شود که تشنجات در یخشی زیر سطح پنهان بمانند، اما در بخش های دیگری ما را برای

عکس العمل های خودانگیخته احساسی آسیب پذیرتر و آماده تر کنند.
سکوت کردن کریستن درمقابل الکل نوشیدن پدرش، و وانمود کردن این که گویی اتفاقی نیافتاده، سکوت کردن در مقابل مشکلی که او را چنان زیر فشارمی گذاشت که نفسش را بند می آورد، همه این ها نشانه عکس العملی خودانگیخته بود تا یک برخورد آگاهانه در یک چنین رابطه مهمی. کریستن با مادرش **درباره** پدرش صحبت می کرد اما نه مستقیما **با پدرش**، کاری که فاصله موجود بین آن دو را بیشتر می نمود. موقعیت سه ضلعی خانوادگی، که کریستن در آن قرار گرفته بود، نادر نیست: مادر و دختر از سر نومیدی از پدر، رابطه خودشان را با هم تحکیم می کنند، و دیگر هیچ کدام مشکلشان را مستقیما با پدر یا همسر مطرح نمی کند. پدر به نوبه خود تمام سعی خود را می کند تا نقش خود را به عنوان ناتوان و بیگانه در جمع سه ضلعی حفظ کند.
رابطه کریستن با پدرش (مثل رابطه آدریانه و فرانک) دو استراتژی شاخص غلبه بر ترس را منعکس می کنند که بسیاری از ما بر حسب تجربه خودمان با آن ها آشناییم: اولی عکس العمل خودانگیخته **آشکار است** که در آن بخش بزرگی از انرژی ما به شکل خشم یا غصه متوجه دیگری می شود، به این شکل که تلاش های بی نتیجه ای می کنیم تا او را تغییر دهیم یا او را مقصر بنامیم. دومی عکس العمل **پوشیده** است. ما می خواهیم از یک تجربه احساسی حاد منفی پیشگیری کنیم، به این شکل که از مشکل یا شخص معین فاصله می گیریم. اگر

این شیوه یک عکس العمل موقت در مقابله با ترس های قوی نباشد، بلکه به عادت ثابتی تبدیل شود، ما به بن بست می رسیم.
بنابراین کجاست آن حد میانی بین پرکاری و مسولیت پذیری افراطی از یک سو و رفتار فاصله گیر و دوری گزینی افراطی از سوی دیگر؟

موضع داشتن

کریستن مدتی طولانی بطور جدی روی خود کار کرد تا سرانجام در رابطه با پدر معتاد به الکلش به یک مبنای جدید رفتاری دست یافت. این دقیقا یعنی چه؟
او ابتدا از نادیده گرفتن اعتیاد پدرش دست برداشت. به پدرش گفت در صورت الکل نوشیدن، خانه را ترک می کند و با او تلفنی هم حرف نخواهد زد. او موفق شد نسبتا آرام و بدون سرزنش این ها را به پدرش بگوید. و به او بفهماند که این کارها را برای خاطر خودش می کند و نه به برای او یا علیه او. گاهی اوقات برای کریستن دشوار بود روی این موضع بماند، برای مثال وقتی بعد از چهارساعت رانندگی به خانه والدینش می رسید و می دید پدرش مشروب خورده است، می بایست بیرون از خانه جای خواب برای خود و بچه هایش تهیه کند. با کمک گروهی که با آن ها در جلسات درمانی شرکت داشت، و نیز گروه الکلی های در حال ترک اعتیاد، توانست روی موضعش بماند و دقیقتر بگوییم اگر یک بار هم

نمی توانست، دوباره توان آن را می یافت که به رفتار جدیدش بازگردد.
برای مثال وقتی پدرش در حال مستی تلفن می زد و سعی می کرد مشکل حرف زدن به خاطر مستی را با دلیل سرماخوردگی توجیه کند، کریستن به آرامی می گفت: " پدر تو ادعا می کنی مشروب نخورده ای، اما من الان نمی توانم با تو حرف بزنم . تلفن را قطع می کنم". وقتی پدرش الکل ننوشیده بود، کریستن سعی می کرد تا از سرزنش های قدیمی و مقصر قلمداد کردن پدر خودداری کند. ("چرا تو با ما چنین می کنی؟ آیا متوجه شده ای که مادر اخیرا چقدر افسرده شده است؟") به جای این ها سعی می کرد فقط از خودش بگوید، بدون این که به حالت سرزنش کننده بیافتد.
در یک آخر هفته، کریستن نقشه اش را عوض کرد و تصمیم گرفت که شب را نزد والدینش نماند. از آنجا که آشکار بود پدرش الکل نوشیده، بعد از شام با بچه هایش به هتل کوچکی در آن نزدیکی رفت. او به بچه هایش توضیح داد، که چرا تصمیم گرفته در صورتی که پدرش الکل نوشیده باشد در خانه والدینش نماند.
چند روز بعد از همان هفته، به پدرش اطلاع داد:
" پدر اگر تو الکل بنوشی، من هم روی موضعم می مانم، یعنی که در آنجا نخواهم ماند. این به این معنا نیست که تو برای من مهم نیستی، به عکس. اما من میدانم که نمی توانم به تو کمک کنم و خیلی رنج می برم وقتی تو را در حالت مستی می بینم، مخصوصا وقتی به این فکر می کنم که شاید مدت خیلی زیادی

باقی نخواهد بود که من تو را در کنارخود داشته باشم."
وقتی پدر او موضع دفاعی گرفت و با سرزنش گفت که او اغراق می کند و از کاه کوه می سازد، کریستن اجازه داد تا او حرف هایش را بزند و بعد گفت: "من عقیده دیگری دارم. من مشکل را بسیار حاد تر از آنچه تو می بینی می بینم، و تو هم اعتقاد من را می دانی. میدانی که باید درمان شوی. به هر حال من درونا خیلی ناراحت می شوم، حتی وقتی حدس بزنم که تو ممکن است الکل خورده باشی ومن نتوانم کنارت بمانم. بنابراین اگر گاهی اوقات عکس العمل من اغراق آمیز هم باشد، باز وسایلم را جمع کرده و می روم، همانطور که شنبه گذشته این کار را کردم."

موقعیت های آزمایشی

در یک عرصه پرتنش احساسی مثل آنچه گفته شد، فوق العاده دشوار است که به جای عکس العمل نشان دادن، بیاندیشیم ، بخصوص وقتی که عکس العمل مخالف و "آزمایشات" از سوی طرف مقابل شروع شود. شبی دیر وقت پدر کریستن از تلفن عمومی نزدیک خانه او تلفن می زند و می گوید که برای انجام کارهایش تمام روز در شهر بوده وحال در وضعیتی است که نمی تواند با اتومبیل به خانه برگردد. کریستن فورا" به مادرش تلفن می زند. مادرش با عصبیت عکس العمل نشان داده و از او می

خواهد تا به دنبال پدر برود، قبل از این که او خود یا دیگران را به خطر بیاندازد. اما کریستن (که اولین بار نبود با چنین وضعی روبرو می شد) به پدرش گفته بود که اگر مشروب بخورد، به او کمک نخواهد کرد، زیرا این کار برای او بسیار سخت است و علاوه براین، این شکل از رابطه برای او قابل پذیرش نیست.
با این حال او در آن لحظه چنان مغلوب ترس شده بود، که دیگر نمی توانست به روشنی فکر کند. او می دانست که با روش های قدیمی "نجات" پدرش نمی توانست چیزی را تغییر دهد. اما درعین حال می خواست تا در موقعیت های اضطراری عکس العمل متناسب نشان دهد. او بار دیگر گوشی تلفن را برداشت و به مسؤل گروه وابستگان معتادین در حال درمان تلفن زد. این گفتگو به او آرامش داد و او را قادر نمود تا درباره قدم های بعدی اش بیاندیشد. سرانجام به پلیس تلفن زد و وضعیت را توضیح داد. بعد به مادرش خبر داد. پلیس پدر را گرفت و کریستن خود را برای عکس العمل انفجاری خانواده که حال در انتظارش بود، آماده کرد.

"چطور می توانی چنین کاری با پدرت بکنی؟"

همان طور پیش آمد که انتظار می رفت. وقتی ما نقش خود را در یک کلیشه رابطه به بن- بست رسیده

تغییر می دهیم، روبرو شدن با تقابل و عکس العمل هایی مثل "همان طور باش که قبلا بودی" از سوی طرف مقابل عادی است. اما دانستن این مسئله کار ما را در برخورد با وضعیت راحت تر نمی کند.
والدین کریستن بسیار عصبانی بودند، چیزی نمانده بود که ارتباطشان را با دخترشان قطع کنند. درگفتگوی تلفنی به شکل بسیار زشتی به دخترشان حمله کردند، طوری که او ترجیح داد گوشی تلفن را بگذارد. چطور او می توانست این گونه به خانواده اش توهین کند؟ آیا او می دانست که ممکن بود پدرش گواهی رانندگی اش را از دست بدهد و به حیثیت شغلی اش آسیب وارد شود؟ و آن جریمه سنگینی که باید پرداخت می شد، آیا اصلا به این ها فکر کرده بود؟ چطور می تواند دختری برای پدرش پلیس بیاورد؟
با این گفتگوی تلفنی کریستن احساس می کرد خشم شدیدی در او در حال جوشش است. اما برایش روشن بود که در آن لحظه بهتر است جواب ندهد. دلش می خواست فریاد بکشد که این او نبوده که در مورد پدر چنین کاری کرده بلکه این خود پدر است که مسول رفتار خودش است و این که یک روزی باید نتیجه رفتار خودش را متحمل شود. اما او در مقابل این وسوسه مقاومت کرد. زیرا می دانست که بدان وسیله به مشکل بیشتردامن خواهد زد. کریستن گذاشت تا پدر و مادرحرف هایشان را بزنند، تا جایی که میشد تحمل کرد بعد گفت، که گوشی تلفن را می گذارد و در باره گفتگوی شان فکر می کند و وقت دیگری به آن ها تلفن خواهد زد. پاسخ خشمگین پدرش چنین

بود: "لازم نکرده"، به نظر می رسید که تقریبا حال عادی داشت و مست نبود.
وقتی انسان در مقابل شدت احساسی با شدت باز هم بیشتری عکس العمل نشان دهد، و عکس العمل خودانگیخته را با خودانگیختگی باز هم بیشتری پاسخ گوید، تنها درگیری را شدت می بخشد. کریستن در نامه ای با لحنی درد دل کننده برای والدینش از موفقیت اخیر دخترش در بازی فوتبال نوشت. درباره درگیری شان تنها به چند جمله کوتاه قناعت کرد و از توضیح اضافی و دفاع از خود، چیزی که می توانست به درگیری جدیدی منجر شود، خودداری کرد. او با صراحت و بدون این که احساساتی شود بر سر موضعش ماند. ابتدا معذرت خواهی کرد و گفت متاسف است که تلفن او به پلیس برای پدرش تحقیر و جریمه نقدی به همراه داشته است و این که او قصد نداشته پدرش را آزرده یا خانواده را دچار دردسر کند. او نوشت "من راه دیگری به عقلم نرسید و هنوز هم فکر می کنم کار درستی بود. من دیگر حاضر نبودم ترا از مخمصه بیرون بکشم، زیرا یاد گرفته ام، که اگر این کار را بکنم رابطه ام با توچنان خواهد بود که نمی تواند برایم قابل قبول باشد. اما من می بایست کاری می کردم، زیرا می ترسیدم که تو خودت را به خطر بیاندازی. تنها چیزی که در آن شرایط به ذهنم رسید تلفن زدن به پلیس بود و این کار را هم کردم. راستش را بخواهی، اگر راه حل دیگری نبینم بازهم این کار را خواهم کرد."

وقتی برادر کریستن دخالت کرد (" تو چطور توانستی چنین کاری بکنی؟ ") به او نیز همان توضیح کوتاه را داد.

عکس العمل مادر

کریستن خیلی تعجب کرد وقتی دید که دست برقضا مادرش نسبت به تغییر رفتار او شدیدترین عکس العمل را نشان می دهد. با این حال چنین عکس العملی عادی و قابل پیش بینی بود . معمولا وقتی یکی از اعضا خانواده کلیشه قدیمی رابطه را در هم می شکند، **همه** اعضا خانواده عکس العمل های شدید توام با ترس از خود نشان می دهند. قابل فهم است که مادر کریستن در این مورد به شدت خود را در معرض تهدید احساس کرد، زیرا که رفتار تغییر یافته دخترش او را با موضع خودش (بهتر بگوییم با بی موضعی خودش) در مقابل اعتیاد به الکل همسرش مواجه می کرد. حال اعتقاد راسخ او به این که هرکاری که از دستش برمی آمده برای ترک اعتیاد همسرش انجام داده و هیچ کار دیگری ممکن نیست، با نوع رفتار دخترش به زیر سوال می رفت.
مادر کریستن در طول سالیان دراز زندگی مشترک انرژی اش را هرچه بیشتر و بیشتر صرف مسئله اعتیاد شوهرش کرده بود. و هرچه کمتر انرژی صرف این فکر که چگونه می تواند زندگی شخص خودش را به بهترین نحوی بسازد. در رابطه با همسرش گرایش به پرکاری نشان می داد (هر بار در

بیرون آمدن از گرفتاری ها کمکش می کرد، و هر کاری را برای او انجام می داد)، با این حال در آن چه که به خودش مربوط می شد، عقب نشینی می کرد و گرایش به انفعال داشت (تصور روشنی در باره اهداف زندگی خود نداشت، و حد و مرز خود را در مقابل مسئله الکلیسم همسرش مشخص نکرده، و روشن نکرده بود که چه چیزی را دیگر نمی پذیرد).
او یاد گرفته بود که اعتیاد به الکل یک بیماری است و این را به عنوان توجیهی برای اوضاع خانه می دید، او به همسرش نمی گفت که در مورد برخورد با این بیماری چگونه فکر می کند. مادر کریستن موضع مشخصی نداشت، به این معنا که در دور بی پایانی از دعوا و مرافعه، شکوه و سرزنش اسیر بود. اما قادر نبود بگوید که: "من دیگر نمی توانم و نمی خواهم در رابطه مان این وضع را بپذیرم". از آنجا که او سخت معتقد بود بدون زندگی مشترک نمی تواند زندگی کند، نمی توانست در این زندگی مناسبات روشنی برقرار نماید.
هر از گاهی مادر کریستن شوهرش را تهدید به طلاق می کرد، اما این تهدیدها تنها تظاهری از عکس العمل خودانگیخته بودند. در آن شرایط پرتنش غیرقابل تحمل ("اگر یک بار دیگر این کار را بکنی ترا ترک می کنم!")، تهدید به جدایی غالبا آخرین تلاش نومیدانه برای وادار کردن شوهر به تغییر رفتارش بود.
موضع فرد وقتی شکل می گیرد، که ما خود را روی خودمان متمرکز کنیم، به نیازهای عمیق درونی مان آگاهی پیدا کنیم و مرزهای صبر و تحمل خود را مشخص کنیم. وقتی ما پایه ای برای عملکرد خود

ایجاد کنیم، این کار را در درجه اول برای تغییر یا کنترل دیگری نمی کنیم، بلکه برای حفظ شأن، کمال و تعادل خود انجام می دهیم. پایه و شالوده ای "درست" برای عملکرد ما، که برای همه انسان ها یک سان باشد، وجود ندارد، اما اگر ما اصلا شالوده و اساسی **نداشته** باشیم، رابطه مان با نزدیکانمان مشکل تر و ناراضی کننده تر می شود. این واقعیتی است تغییر ناپذیر حتی اگر ما اعتقاد راسخ داشته باشیم که علت رفتار ما حاصل بیماری، دشواریهای دوران جوانی، ژن های بد، افسردگی یا ارواح خبیثه است.

مادرکریستن تقریبا چهل سال تمام در مبارزه بی ثمری با شوهرش به سربرده بود، مبارزه ای که به زیان همه کسانی که در آن شرکت داشتند تمام شده بود، و خود نیز متقاعد شده بود، که هر کاری از دستش بر می آمده انجام داده است. توانایی تازه بدست آمده کریستن، آزاد کردن خود از تمرکز توام با ترس روی اعتیاد به الکل پدرش، و ایستادگی روی موضع خود در آن چه به رابطه او با مسئله اعتیاد به الکل پدرش برمی گشت، یک یورش مستقیم به اعتقادات محوری، طرز فکر و رفتار مادرش بود. بدین وسیله تصویر کامل او از واقعیت – همان طور که چیزها هستند و همان طور که می بایست باشند - زیر سؤال می رفت.علاوه براین، اتفاقات جدید در مادر کریستن خاطرات نهفته ای از دوران کودکی اش را بیدار کرد. پدر و مادر بزرگ مادری کریستن، خود را تماما" قربانی نگهداری از پسرشان که دچار ناراحتی روانی بود کرده و با تحمل حملات وحشتناک روانی

او تا نهایت مرز توان خود رفته بودند، بدون این که این مرز را روشن کنند. آن ها هم راه چاره دیگری برای رفتار خود ندیده بودند (ما که نمی توانیم پسرمان را از خانه بیرون کنیم، مگر نه؟)، و او یا بیماری او را مسؤل بدبختی شان در زندگی می دانستند. کمک های تخصصی یا دولتی در اختیارشان نبود، و اندرزهایی که به آن ها داده می شد هیچ کمکی نمی کرد (وقتی دیگر نمی توانید تحملش کنید از خانه بیرونش کنید).

مادر کریستن این کلیشه خانوادگی را در مورد همسرش تکرار می کرد و تصویری را که خانواده منشأش از "واقعیت" داشت پذیرفته بود ("انسان که نمی تواند خود را ازعضو مریض خانواده دور کند").

او با به کار گرفتن این کلیشه، توانسته بود خشم خود را نسبت به خانواد منشأش - به خاطر این که در آن جا همه مسائل صرفا حول برادرش می چرخید-، سرکوب کند. او با تکرار **همان کار** سعی می کرد ثابت کند که هیچ راه دیگری نمی توان پیدا کرد و هیچ راه دیگری وجود ندارد. روشن است وقتی که پدر و مادر ما در برخورد با یکدیگر یا با دیگر اعضاء خانواده قادر نبوده اند مرزهایشان را مشخص کنند بعدها انجام این کار برای ما هم فوق العاده دشوار خواهد بود.

تازه وقتی ما در نظر بگیریم که این وضعیت طی نسل های متعددی جریان داشته است، می توانیم به بزرگی ابعاد تغییراتی که کریستن به آن دست یافته بود پی ببریم . زیر سوال بردن میراث نسل ها همیشه با برانگیختن شدن احساسات شدید همراه است. این

قابل پیش بینی بود، که مادر کریستن از رفتار جدید دخترش احساس خطر کند. و این که ترس هایش را با سرزنش کردن های خشم آلود نشان دهد. حال این وظیفه کریستن بود که با عکس العمل های مادرش کنار بیاید، بدون این که رابطه اش را با او قطع کند و بدون این که خودش دوباره به دامان کلیشه رفتار قدیمی بیافتد. چگونگی برخورد ما با عکس العمل طرف مقابل هسته مرکزی هر تغییر واقعی است.

خیلی خوب بود اگر می توانستیم در یک چشم به هم زدن به تغییرات دست یابیم. ولی متاسفانه تغییرات روندهای آرام و آهسته ای هستند، که باید تا جایی که می توانیم متحمل شان شویم. بعد از تلفن کریستن به پلیس، تمام خانواده دچار تنش شدیدی گردید. و قابل فهم است که کریستن برای ادامه رابطه با خانواده اش دچار مشکلات زیادی شد، خانواده ای که یا با خشمی آشکار یا با بی اعتنایی و سردی در مقابل او عکس العمل نشان داد. اما اگر کریستن خواهان یک تغییر پایدار و واقعی بود، باید خلاقیت به کار می برد و راههایی پیدا می کرد که در حد معقولی ارتباط با والدینش را حفظ کند و اگر در جایی فاصله گیری لازم می شد، فقط برای مدت کوتاهی فاصله می گرفت. با قطع رابطه امکان برقراری رابطه ای رضایت بخش کاملا از بین می رفت. و اگر عکس العمل مخالف پدر کریستن به حادثه دردناکی منجر می شد (مثلا تصادف با اتومبیل)، ممکن بود کریستن بدون پیوندی مسولانه با والدینش نتواند از پس ترس ها و احساس گناه خود به خاطر رفتار جدیدش برآید.

اما مهمتر از همه ایجاد توان باقی ماندن در یک رابطه مسولانه با اعضا خانواده و حضور یک خود با ثبات در روابط خانوادگی است، که به ما کمک می کند در سایر روابط نزدیک مان "بیشتر به خویشتن خود" دست یابیم. وقتی ما تجربیات تلخ و دردناک در روابط خانوادگی داشته باشیم، و اگر در نسل های پیشین قطع رابطه ای اتفاق افتاده باشد، حفظ روابط برای ما نیز بسیار دشوار خواهد بود. اما فاصله گیری افراطی یا قطع کامل ارتباط با اعضا خانواده راه گریزی است. فایده اش این است که از بروز احساسات ناگواری که به ناگزیر در ارتباط با افراد معینی از فامیل ایجاد می شود، ممانعت می کند. مضراتش گرچه چندان بارز نیست، اما با این حال دارای اهمیت است. حتی وقتی روابط خانوادگی با ترس های قوی و مشکلات همراه باشند، پیوند با خانواده یک شرط ضروری و اساسی است برای این که ما بتوانیم روابط خارج از خانواده مان را طوری بسازیم که رها از عوارض سخت، ترس های شدید و عکس العمل های خودانگیخته باشند.

وقتی ما از طریق قطع رابطه با خانواده، برتنش ها غلبه کنیم، این تنش را با خود به روابط دیگرمان منتقل می کنیم بویژه اگر فرزند داشته باشیم، به روابط با فرزندانمان انتقال می دهیم. در برخی خانواده ها ممکن است سال ها طول بکشد تا ما راهی بیابیم که با آن فرد مشخص از فامیل، دوباره رابطه برقرار کنیم. اما اگر بتوانیم به جای ادامه قطع رابطه، با قدم های آهسته در سمت برقراری ارتباط حرکت

کنیم، فوائد زیادی هم برای ما و هم برای نسل های بعدی خواهد داشت.
سرگذشت کریستن آنطوری خاتمه یافت که همه ما آرزویش را می کنیم. مادرش به روانشناس مراجعه کرد تا نقش خود را به عنوان "شریک جرم- معتاد"، تغییر دهد. پدرش توانست بر اعتیاد به الکل خود واقعا غلبه کند و همه اعضا خانواده شروع کردند تا روابط خود را عاقلانه تر و عینی تر بسازند.
یک چنین "پایان خوشی" ابداً نادر نیست. اما به همین اندازه هم مواردی وجود دارد که به گونه ای دیگر ختم می شوند. آن چه در این سرگذشت مهم است، این **نیست** که رفتار تغییر یافته کریستن بالاخره در والدینش نیز تغییرات مثبت را باعث شد، مهم این است که کریستن در خانواده اش **برای خود** به موضع مسؤلانه ای دست یافت، موضعی که اساسی محکم از جمله برای ساختن سایر روابطش فراهم نمود و نیز شانس سایر اعضا خانواده را در استفاده از توانایی هایشان بالا برد.

صبر کنید!

اگر داستان کریستن شما را تحت تاثیر قرارداده است، زیرا شما نیز در موقعیت مشابهی قرار دارید، خوب است که ابتدا **فقط در باره آن بیاندیشید.** اغلب انسان ها قبل از این که آمادگی درونی برای تغییر پیدا کرده باشند تلاش می کنند به تغییرات دست یابند. یا به

موضوعی مهم و بسیار مشکل می پردازند، قبل از این که روی مسائل کوچکتر کار کرده باشند. وقتی این کتاب را تا آخر خوانده باشید، بهتر می توانید ارزیابی کنید که چگونه، چه وقت و آیا اصلا خواهان انجام تغییرات هستید. در هر صورت عاقلانه نیست که از سخت ترین قسمت شروع کنید.
داستان کریستن یکی از سخت ترین نمونه های تغییر است. باید در نظر داشته باشیم که بین "قبل" و "بعد" سرگذشت او یک روند طولانی قرار داشت. روندی که او طی آن از حمایت یک گروه درمانگر و وابستگان به معتادین در حال درمان، برخوردار بود. تغییر سازنده در رابطه او با پدرش از امروز به فردا اتفاق نیافتاد. این گونه تغییرات اساسا" به تدارک دقیق، برنامه ریزی و تمرین نیاز دارند. و در برخی موارد بدون کمک های تخصصی امکان پذیر نیستند.
اما یک کار را در همین جا می توانید انجام دهید: می توانید سرگذشت کریستن را به عنوان یک کمک فکری مورد استفاده قرار دهید تا درباره انعکاس کلیشه عکس العمل خودتان در قبال شخصی که برایتان مهم است و حالت انفعالی دارد یا رفتارش برایتان غیر قابل پذیرش است، بیاندیشید. ما باز هم به این مسئله خواهیم پرداخت، که خویشتن خود را در رابطه ای ابراز کردن به چه معناست، یا این که خط خاص خود را در رابطه ای نمایندگی کردن یعنی چه؟ به این فکر کنید که صبر شرطی اساسی برای تغییرات است. ما شنا را با بالا رفتن از یک سکوی پرش ده متری و پایین پریدن از آن یاد نمی گیریم.

چیزی که سرگذشت کریستن می گوید فقط در مورد مشکل اعتیاد به الکل نیست. در تمام گام های تغییری که کریستن برداشت، مسئله بر سر ابراز خویشتن خود در شرایط پرتنش احساسی روابط خانوادگی بود. این روند برای همه ما حیاتی است و اهمیت محوری دارد. از آن جا که ما در خارج از زمان زندگی نمی کنیم، همواره در روابطمان تحولاتی را پشت سر می گذاریم که می توانند باعث استقلال کمتر یا بیشتر ما بشوند.
اگر بتوانیم با انسان هایی که برایمان مهم هستند یک حد منطقی از ارتباط را حفظ کنیم، بتوانیم به آن ها گوش فرا دهیم، بدون این که بخواهیم آن ها را تغییر دهیم، قانع یا اصلاح کنیم، و بتوانیم به آرامی روشن کنیم که دیدمان نسبت به مسائل چگونه است، در فرمی که نه صرفا برعکس العمل بلکه بر اندیشیدن استوار باشد، مشکلاتمان در زندگی خیلی کمتر خواهد شد. وقتی مستقیما به مشکل مهم موجود بپردازیم (مثل مورد کریستن و اعتیاد به الکل پدرش)، نظر مشخصی راجع به آن داشته باشیم، به جای آن که سکوت کنیم یا با فاصله گیری غیرسازنده و سرزنش آمیز عکس العمل نشان دهیم، راضی تر خواهیم بود. اگر خط روشنی را دنبال کنیم("من حاضر نیستم این نوع رفتار را بپذیرم و تحمل کنم".)، به جای آن که با رفتار خودمان نشان دهیم که می گذاریم همه چیز همان طور بماند که تا بحال بوده است، حالمان بهتر خواهد شد. اگر با مشکل ترین فرد خانواده مستقیما وارد صحبت شویم، به جای این که **درباره او** با دیگر اعضا خانواده حرف بزنیم، سود بیشتری

خواهیم برد. و سرانجام وقتی ما خود را از تمرکز پراز ترس روی مشکل دیگری آزاد کنیم و انرژیمان را صرف آن کنیم که در باره اعتقادات و ارزش های خودمان و آن چه برای خودمان ارجحیت دارد آگاهی یابیم و اهداف زندگی خودمان را در هماهنگی با آن ها تعیین کنیم، برای همه ما بهتر خواهد بود.

سرگذشت کریستن چند نکته کلیدی را در روند عدم وابستگی و استقلال نشان می دهد ولی هنوز نه همه را. ایجاد یک خود واقعی از جمله به این معناست که ما هم وجه تلاشگر واقعگرا و هم وجه قهقرایی خود را به دیگران بنمایانیم، به جای این که در یک موقعیت قطبی درجا بزنیم، یعنی روی مشکل دیگری متمرکز بمانیم و درباره مشکل خودمان هیچ نگوئیم. هر انسانی بدون استثنا هم وجوه توانا و قوی دارد و هم وجوه ناتوان و آسیب پذیر، اما برای اغلب ما مشکل است که این هر دو وجه خود را نشان دهیم. بویژه وقتی در رابطه ای نقش ها قطبی شده باشند، وقتی یکی از طرفین پرکار و دیگری منفعل شده باشد، و وقتی رفتار یکی، رفتار دیگری را برانگیخته و تداوم بخشد.

برای کریستن آسان نبود، که وجه ضعیف خود را به پدرش نشان دهد ("پدر! من مشکلی دارم و خیلی دلم می خواهد نظر تو را درباره آن بدانم")، همان طور که برای پدرش سخت بود که به وجه قوی خود دست یابد و اعتیاد را ترک کند. تصحیح رفتار پرکار آسان نیست، زیرا عواقب منفی این رفتار غالباً پوشیده است. با این حال چه برای خود ما و چه برای کسی

که به ما نزدیک است ارزش آن را دارد که این وظیفه را انجام دهیم.

۸ - پرکار بودن

هرکس می داند که انسان های عادتاً کم کار یا منفعل، باید خود را تغییر دهند. وقتی ما منفعل هستیم- مثل پدر کریستن- وضعیت بیمار را پیدا می کنیم. ما را برای درمان به مراکز درمانی یا به کلینیک بیماری های روانی می فرستند. در خانواده به چشم مریض،ناپخته ،بی احساس مسولیت، بی نظم و بالاخره گاو پیشانی سفید نگریسته می شویم .برخی ها از ما فاصله می گیرند، برخی خود را روی مشکل ما، غالبا به شکلی که به ما کمکی نمی کند، متمرکز می کنند .از دید خودمان شاید که خود را آدمی ضعیف، ناموفق یا عصبی به حساب آوریم .و فکر کنیم که غیر ازما همه اعضا خانواده به بهترین نحوی از پس زندگی شان بر می آیند.
وقتی ما پرکار باشیم وضع طور دیگری است .در این صورت اعتقاد عمیق داریم که خدا جانب ما را دارد .هر طور شده به

فکر کمک کردن هستیم و بزرگترین غصه مان برای کسی است که ناتوان است یا حاضر نیست وضع خود را بهبود بخشد .متاسفانه محیط ما غالبا به این گرایش دارد، که ما را در این دیدگاه و طرز فکر یک جانبه تقویت کند .اما گاهی اوقات هم سرزنش می شویم، که این طرز رفتار ما بوده که باعث مشکل شده است -این هم نگرشی محدود و نادرست است.

همه ما در روابط و شرایط معینی گرایش به پرکاری پیدا می کنیم. اشکالی هم ندارد، به شرط این که ما بر آن آگاه باشیم و بتوانیم دوباره از آن دست برداریم. فرض کنیم که دخترمان گریه کنان به ما تلفن می زند زیرا که شغل دلخواهش را نه برای همیشه، بلکه فقط برای دوره معینی به او داده اند. به جای این که از او منطقی سوال کنیم یا از تجربه مشابه خودمان برایش بگوییم، سعی می کنیم او را خوشحال کنیم یا بگوییم که چکار باید بکند. بعدا که روی این موضوع فکر می کنیم می بینیم که پند و اندرزهای ناطلبیده داده ایم و به او خوب گوش نکرده ایم. بنابراین روز بعد به او تلفن می زنیم و احوالش را می پرسیم. ازاو سؤالاتی در باره وضع کارش می کنیم و به او می گوییم که می توانیم سرخوردگی او را درک کنیم.

اما اگر پرکاری به شکل یک صفت ثابت درآمده باشد، تغییرات می توانند فوق العاده دشوار باشند. پرکاری یک عادت بد ساده، یک موضع خطا یا شوق زیاد برای کمک کردن نیست. با چنین چیزهایی نمی توان انعطاف ناپذیری و سرسختی پرکاری را توضیح داد. پرکاری نیز مثل انفعال کلیشه مقابله با ترس است، کلیشه ای که ریشه عمیق در نسل های گذشته مان دارد و ما در پروسه اجتماعی شدن مان آن را

پذیرفته ایم . این کلیشه در ما تقریبا مثل یک غریزه، بدون کنترل آگاهانه و ارادی عمل می کند. و این می تواند در تحول شخص خودمان و یا روابطمان منجر به رکودی باورنکردنی بشود.
بچه های اول و بچه های یک دانه از همه آسان تر (اگر نه همیشه) به نقش پرکار می افتند. این گرایش در صورتی که اولین فرزند، با بقیه خواهر یا برادرانش هم جنس باشد باز هم بیشتر تقویت می شود. و نیز وقتی که یکی از والدین به لحاظ جسمی یا روانی نتواند نقش خود را به شکل رضایت بخشی انجام دهد. در این صورت کودک غالبا" به نقش مسؤل افراطی رانده می شود- به عنوان فرد مورد اعتماد، میانجی یا چیزی شبیه این ها. از آنجا که انسان های پرکار تاثیری با ثبات و فعال از خود بازتاب می دهند، (مثل خواهر من که در زمان بیماری سرطان مادرم "سررشته امور" را بدست داشت) نیازهای خود و مشکلات خودشان به آسانی نادیده گرفته می شود. حتی خود شان هم متوجه آن ها نمی شوند- حداقل تا وقتی که بیمار شوند یا به نوعی در هم بشکنند. گاهی اوقات تنها یک بیماری سخت جسمی یا روحی می تواند یک فرد عادتا پرکار را وادارد تا در بکار گیری نیروهایش صرفه جویی کند و آن ها را به سوی نیازمندی های خودش سمت دهد. و وقتی انسان پرکار تحت شرایط استرس حاصل از پرکاری اش عملا در هم شکسته شود، غالبا" اشکال بسیار اسفباری به خود می گیرد.
پرکار بودن یعنی چه؟

همـان طـور کـه دیـدیم پرکـار بـودن بـه عنـوان روش خاص فردی غلبه بر ترس ها، و نحوه رفتاردر روابط تحت شرایط استرس است. اگر شما درشمار انسـان هـای پرکـار هسـتید، مـی توانیـد ویژگـی هـای خودتان را در زیر باز یابید: پرکارها

- همیشـه مـی داننـد چـه چیـز بـرای خـود و دیگـران از همه بهتر است.

- درموقعیت های استرس فورا آماده اند، اندرز بدهند، نظـم ایجـاد کننـد، کمـک کننـد و رشـته امـور را بدسـت گیرند.

- در ایـن کـه دیگـران را بگذارنـد تـا بـه تنهـایی از پـس مشکلاتشـان برآینـد، و خـود را وارد مـاجرا نکننـد، مشکل دارند.

- از درگیـر شـدن بـا مشـکلات و اهـداف خـود مـی پرهیزنـد بـه ایـن شـکل کـه خـود را روی مشـکلات دیگران متمرکز می کنند.

- ابدا نمـی تواننـد دربـاره وجـوه ضـعیف و آسیب پـذیر خـود حـرف بزننـد، بـویژه بـا افـرادی کـه آن هـا را بـه عنوان پرکار واقعی میشناسند.

- از سـوی دیگـران "بسـیار قابـل اطمینـان" و "خیلـی کاری" تلقی می شوند.

با این حال پرکار بودن تنها یـک روش فـردی دفـاع در مقابـل تـرس نیسـت. اگـر مـا ایـن رفتـار را نـه بـه شـکل بسته و درخود بلکـه در ارتبـاط بـا انفعـال مـورد توجـه قرار دهیم، مـی بینیم کـه ایـن نـوع پرکـاری بخشـی از یـک کلیشـه رابطـه اسـت کـه در آن رفتـار طـرفین روی هم تـاثیر معکـوس دارنـد. تحـت فشـار تـرس هـای شـدید نقش ها تا حدود معینی تقسیم مـی شـوند. کلیشـه رابطـه

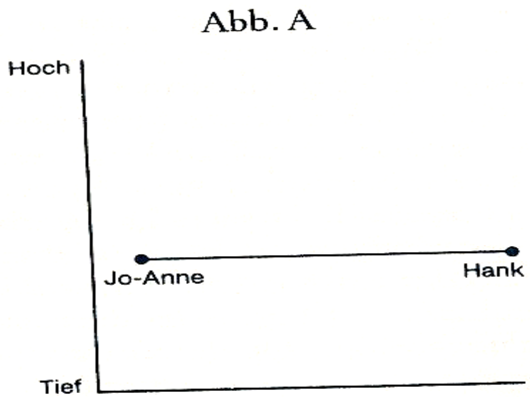
فرم قطبی به خود می گیرد، همان طور که من در مثال تقسیم نقش ها بین خودم و خواهرم نشان دادم. از این دیدگاه که بنگریم پرکاری و انفعال ویژگی های سیستمی از رابطه اند که نمی توانند مستقل از کل دینامیسم آن فهمیده شوند. به این دیدگاه دقیق ترنگاه کنیم.

فقدان خود و خود کاذب

وقتی مورای بوون بنیانگذار تئوری سیستم خانوادگی، کلیشه معکوس پرکار و منفعل را برای اولین بار توصیف کرد، استناد به روندی نمود که غالبا در زندگی زناشویی مشاهده می شود: یکی از طرفین خویشتن خود را تسلیم می کند، و آن دیگری خود کاذبی را بدست می آورد. آن یکی که خویشتن خود را قربانی می کند، نقش منفعل را به عهده می گیرد. طرف دیگر که ظاهراً خویشتن خود را گسترش می دهد، موضع پرکار می گیرد. چگونه چنین تقسیم نقشی صورت می پذیرد؟

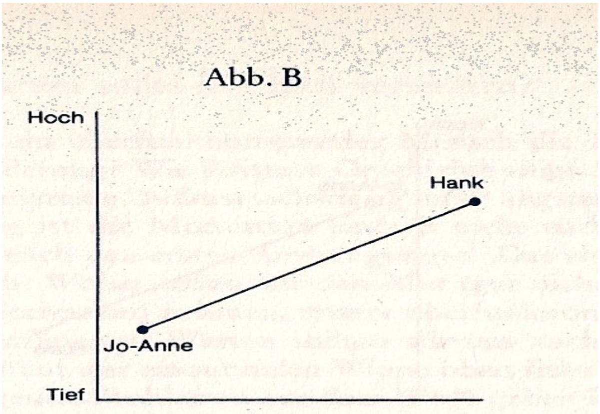
وقتی زوج ها زندگی مشترک را آغاز می کنند، بطور کلی هر دو از سطح استقلال یک سانی برخوردارند. یعنی آن حدی از "خود واقعی" شان را که در خانواده های منشأ خود توانسته بودند ایجاد کنند، تقریبا یکسان است. می توانیم هم بگوییم، هر دو در یک سطح بلوغ احساسی مشابه هستند. نمونه جو- آنه (نویسنده نامه به ناشر مجله دختر جوان) و

هانک (نامی که ما برای همسر او می گذاریم) را برای مثال بگیریم:
اگر می خواستیم "سطح استقلال" آن ها را در موقع ازدواجشان ترسم کنیم شاید آن را با خطی افقی نشان می دادیم. (شکل الف)



شکل الف

اگر چند سال بعد همین زوج را در نظر بگیریم، تفاوت استقلال بین آنها مانند (شکل ب) به نظر می رسد.



شکل ب

جو- آنه به مرور زمان نقش منفعل و انطباق یافته را به عهده گرفته است، زیر فشار مشکلات زناشویی کوتاه آمده و خود را تابع برنامه زندگی همسرش نموده است. شاید از افسردگی رنج ببرد، و یا به بیماری روان تنی مبتلا شده و هیچ هدف شخصی در زندگی اش نداشته باشد. به عکس هانک احتمالا بیماری روحی و جسمی ندارد و در حال پیشرفت شغلی است. او در نظر اطرافیان از "خود بیشتر"ی برخوردار است تا همسرش، و به نظر سرزنده می آید. به مرور زمان ممکن است نقش ها حالت سخت و انعطاف ناپذیری به خود بگیرند. هانک در مقابل وضعیت انفعالی همسرش احتمالا با فاصله گیری خشمگینانه یا تمرکز افراطی روی مشکل او عکس العمل نشان می دهد. در هر حال او هرچه کمتر و کمتر مشکلات و ضعف های خود را ابراز خواهد

کرد. و جو-آنه هرچه کمتر قادر خواهد بود قوت و توانایی اش را به او نشان دهد.
اما اختلاف آن ها درمیزان استقلال و یا سطح خود شان، یک اختلاف ظاهری است و نه واقعی. اگر بخواهیم این وضعیت را با استفاده از واژه های تئوری- سیستم بیان کنیم، هانک همان قدر خود کاذب بدست آورده بود، که همسرش خویشتن خود را از دست داده بود.
جو- آنه بخشی از خویشتن خود را "قربانی" کرده، و هانک بخشی از خویشتن خود را "وام گرفته بود".
می توان این فعل و انفعال را با یک الـه کلنگی مقایسه کرد، که یکی در طرف بالای آن نشسته و دیگری در طرف پایین آن. اگر جو- آنه قرار باشد خود را تغییر دهد و به استقلال بیشتری دست یابد، روند تحول زیر را می شود پیش بینی کرد: شکل ث

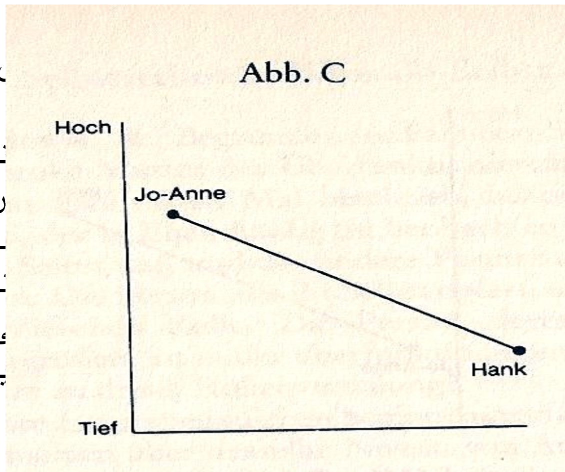


Abb. C

ی ث

ـه بیشترشود، ممکن است
ن را از دست داده و دچار
ـانگران بارها شاهد چنین
تا در سطح اجتماعی هم
ی را ببینیم. وقتی که زنان
ینیستی با اعتماد به نفس تر
شکوه مردان از احساس

"ناتوانی جنسی" یا "اختگی" بلند شد. اشتباه می بود اگر فکر می کردیم که قوی تر شدن زنان به معنای ضعیف تر شدن مردان است. واقعیت این است که وقتی زنان دیگر حاضرنیستند **خود را تسلیم** کنند، **خود کاذب** مردان زیر سوال می رود.
اگر جو- آنه می توانست"خود واقعی"(به عکس خود کاذب) بیشتری ایجاد کرده و آن را حفظ کند، تصویر ث به این شکل باقی نمی ماند. هانک احتمالا وارد مبارزه می شد و در مقابل تغییراتی که همسرش به آن رسیده بود، او هم به نوبه خود برای ایجاد استقلال واقعی -اش عکس العمل نشان می داد. یا هانک و جو-آنه بعد از چند سال دیگر از هم جدا می شدند.

چرا من باید خود را تغییر دهم؟

انسان پرکار انگیزه برای تغییر را از کجا می آورد؟ همان طور که داستان کریستن نشان داد، روند تغییرات میتوانند سخت و دشوار باشند. غالبا انگیزه کافی موجود نیست یا اگر هست با اولین تلاش ها به پایان می رسد. این کاملا قابل فهم است. حال ما باید از کجا شهامت (از انگیزه اصلا نمی گوییم) این را بیابیم حالت پرکاری مان را تصحیح کنیم؟ چرا باید خودمان را تغییر بدهیم وقتی در سمت بالای اله کلنگ نشسته ایم، وقتی می توانیم مشکلات شخص خودمان را دور بزنیم، به این شکل که خود را روی ضعف های دیگران متمرکز کنیم، وقتی که می توانیم به لذت

پنهان "حق داشتن" دست یابیم، زیرا که تشخیص ما درباره وضعیت طرف مقابل صدق می کند، یا وقتی در خانواده فردی به حساب می آییم که میشود به او اعتماد کرد ("باید برای تو تعریف کنم که برادرت چه دسته گلی به آب داده!") و نه کسی که **درباره اش** حرف زده می شود؟

وضعیت واقعا دشواری است. اراده برای تغییر **ندادن** خود نزد انسان هایی که عادت به پرکاری دارند غالبا خیلی قوی است. اولا گرایش داریم که مشکلات خودمان را نبینیم. تلاش کرده ایم به دیگران کمک کنیم، و اگر راه فاصله گرفتن را انتخاب نموده، یا رابطه مان را قطع کرده ایم، فقط زمانی بوده که یقین داشته ایم همه امکانات را امتحان کرده ایم. مثل کریستن و مادرش نمی توانیم سهم خود را در کلیشه جا افتاده رابطه تشخیص دهیم، زیرا ساختن رابطه از نوع دیگری را نمی توانیم تصور کنیم (یا نمی خواهیم تصور کنیم). شاید یقین داشته باشیم که طرف مقابل قادر نیست بدون کمک ما زنده بماند ("خواهرم غذا نمی خورد، اگر من برایش خرید نکنم").

دوم این که نمی دانیم **چگونه** باید حالت پرکاری خود را تصحیح کنیم. کاش می توانستیم دستورالعملی روشن، نقشه ای مشروح از موقعیت و راهنمایی مطلع داشته باشیم، که ما را در طی این مسیر پرخطر همراهی کند. حتی اگر اصلا حاضر باشیم این راه را آغاز کنیم احتمال این که از مشکلات واقعی که در این مسیر بر سر راهمان قرار خواهند گرفت ارزیابی واقعی نداشته باشیم، بسیار زیاد است.

و سوم این که تغییر حالت پرکاری عادت شده با درد روحی همراه است. وقتی آسیب پذیری و نیازمندی ما برملا شود، می تواند باعث بروز خشم، افسردگی و ترس شود- و چه کسی خواهان چنین چیزی است؟ قابل فهم است اگر ما خود را از سر راه چنین دردهایی هرچند محدود به زمان معینی باشند، و خویشتن کامل تر و با ثبات تری را بدنبال داشته باشند، کنار بکشیم.
با این حال برخی از ما اراده برای تغییر را در خود بوجود می آوریم مثل آن چه مثال کریستن نشان داد. چنین تغییراتی ما را وادار می کنند تا خلاف نیاز خود، یعنی رسیدگی به امور کار کنیم، یا هم چنین علیه نیاز قوی خود به فاصله گیری. با این حال بزرگترین مشکل در تغییر کلیشه رفتاری پرکار این است، که ما آن وجه آسیب پذیر خود را به شخص منفعل نشان دهیم و وجه قوی فرد " ناتوان" را به او یادآور شویم.

به کریستن باز گردیم

برای دومین بار وضعیتی پیش آمد، که کریستن به پلیس تلفن کرد، تا سراغ پدرش بروند. متعاقب این کار پدرش او را "فوق العاده خودخواه" خطاب کرد. و در این جا بود که کریستن کنترل خود را از دست داد. در جلسه بعدی گروه درمانی او این واقعه را چنین ترسیم کرد: "در این لحظه منفجر شدم .او به من

گفت خودخواه ! مرا سرزنش کرد که به خانواده آسیب رسانده ام! این جا بود که من به آن کله پوک هرچه می خواستم گفتم. دیگر تحملم تمام شده بود، و برایم فرقی نمی کرد که با این حرفم همه چیز را خراب کنم."

این که در روند دشوار تغییر گاهی اوقات فیوزهایمان بسوزند، خیلی غیرعادی نیست. تغییر نقش های جا افتاده در یک رابطه، بدون این که ما بارها به نقش های قدیمی در غلطیم، غیرممکن است.

جمع حاضر احساسات کریستن و نیز جوشش عکس العمل خود انگیخته او را درک می کرد. برخی معتقد بودند که برای او خوب بوده که یک بار هم به خشمش کاملا میدان داده است. مهمتر از همه این است، که کریستن توان این را داشت دوباره روی مسیری که در پیش گرفته بود بازگردد.

یک ماه بعد (و تقریبا یکسال بعد از تلفن اولش به پلیس) کریستن تصمیم به برداشتن قدمی کاملا شجاعانه گرفت. نامه ای به پدرش نوشت که پیام زیر را در بر داشت:

"پدر! من درباره این که گفتی من خود خواه هستم فکر کردم، و به این نتیجه رسیدم که حقیقتی در این گفته است. من واقعا دارم خود خواه تر می شوم. حقیقت را بخواهی حتی به خودم زحمت می دهم تا خود خواه تر بشوم. من نیمی از عمرم به این گذشته که همیشه آماده خدمت باشم، و غصه اعتیاد تو و مشکلات مادر را بخورم، و انرژی بسیار کمی صرف این سازم تا برای خودم روشن کنم که هستم و می خواهم در زندگی ام چه بکنم. شاید هم تمرکز

روی مشکل تو برای من کمکی بوده تا از دیدن دقیق مشکلات خودم سر باز بزنم.
حال که فکرش را می کنم می بینم مدت هاست از وضع کاری ام ناراضی هستم و این که هیچ اقدامی در این رابطه انجام نداده ام. اما درعین حال امیدوارهستم زیرا حداقل شروع کرده ام تا به این مسئله بپردازم."
در گفتگوی بعدی کریستن مسئله ویژه ای را برای پدرش ترسیم کرد. مسئله ای که در محل کارش او را آزار می داد. برای او گفت که هنوز هم نمی داند وضعیت آینده کاری اش چه خواهد شد. هم چنین درباره موارد زیر پرسید: این که تجربه او در مورد زندگی شغلی اش چه بوده و چگونه در این مسیر برخورد کرده و تصمیم گرفته است، آیا هیچ وقت به تغییر شغلی فکر کرده بوده است؟ سایر اعضا خانواده او با چه مشکلات شغلی باید مبارزه می کرده اند؟ کریستن با اشاره به تجارب طولانی پدرش گفت که این تجارب کمک خواهند کرد تا او با مشکلات کاری اش بهتر برخورد کند. چند روز بعد با مادرش در مورد شغل و پیشرفت های شغلی مادر و خانواده مادری اش صحبت کرد.
مدت کوتاهی بعد کریستن دچار افسردگی شد. گرچه او معتقد بود که این افسردگی یک مرتبه از **آسمان نازل شده**، اما بروز چنین عکس العملی اصلا جای تعجب نداشت. کریستن با نشان دادن وجه منفعل خود به پدرش، سیستم نقش ها و قواعد رفتاریی را زیر سوال برده بود، که تصویر خانواده از "واقعیت" متاثر از آن بود. او قواعد بازی جدیدی را به میدان

آورده بود به این شکل که نقاط قوت پدر را مورد خطاب قرار داده و علاقه خود را به نظرات او بیان کرده بود، و این که در رابطه با پدرش بیشتر از خودش حرف زده و خود را نشان داده بود و مدعی نشده بود که همه چیز روبراه است و او رشته امور را "به دست" دارد. یکی از قواعد بسیار مهم و پایه ای در خانواده این بود، که پدر به مثابه "بیمار" الکلی نمی بایست با مشکلات دیگر اعضا خانواده زیر فشار قرار داده شود و این فکر، که او بخواهی نخواهی نمی تواند راه حل بدرد بخوری ارائه دهد. یک قاعده نانوشته دیگر این بود که پدرها و دختر ها نباید روابط واقعی با یکدیگر داشته باشند.

وقتی کریستن از پدرش درخواست کرد تا مثل یک پدر رفتار کند، این کار در درون خود او سیلی از احساسات سرکوب شده و نیاز به وابستگی هرگز ارضأ نشده ای را روان کرد. ناگهان آرزوها و اشتیاق هایی در او بیدار شد، که او با عادت به پرکاری و تمرکز روی مشکلات دیگران از محدوده دریافت خود بیرونشان کرده بود. عکس العمل مثبت پدر در مقابل صراحت جدید او به شکل متناقضی ناگهان منجر به پیدایش خشم فروخفته و احساس سرخوردگی در مقابل آن چه که پدر و خانواده اش او را از آن محروم داشته بودند گردید.

اولین عکس العمل "احساسی" کریستن چنین بود: حال برای همه آن چه که پدر هنوز می توانست به او بدهد خیلی دیر بود و هرگز نمی توانست کافی باشد.

کریستن نمی توانست درک کند، چرا رفتار جدید او و عکس العمل مثبت پدرش روی او چنان تاثیری

گذاشته که او خود را بیش از همیشه غمگین احساس کند .با این حال عکس العمل او قابل فهم و کاملا عادی بود .اما از قضا چنین ویژگی های دردناک روند تغییر است که بسیاری از ما را وامی دارند تا بر کلیشه های قدیمی عادت شده مان پافشاری کنیم .

از سوی دیگر اگر به این ترتیب روی خود کار کنیم و مسیر را ادامه دهیم، یا دقیقتر بگوئیم بتوانیم هر بار به مسیری که در پیش گرفته ایم باز گردیم، بهره زیادی خواهیم برد .آسیب پذیری خود را آشکار کردن و توانایی طرف مقابل را بر زبان آوردن، اهمیت تعیین کننده ای در ایجاد تعادل در رابطه ما با فرد منفعل دارد. اگر ما قادر به این کار نباشیم، احتمالش خیلی کمتر است که آن دیگری انرژی خود را در تکامل و تحول خود سرمایه گذاری کند – او باید دو برابر زحمت بکشد تا بتواند به توانایی های خود دست یابد.

آن چه که باز هم مهمتر است: این کار به ما کمک می کند که صاحب خود متوازن و حقیقی بشویم. این بهترین تضمین برای جلوگیری از تکرار کلیشه رفتاری قدیمی قطبی شده در روابط با انسان های جدید در زندگی مان و علیه تداوم این کلیشه در نسل های بعدی خواهد بود.

اگر ما موفق شویم خود را از پر کاری رها کنیم، شروع خواهیم کرد به درک این که کلیشه قدیمی چقدر برایمان گران تمام شده است. همه چیزمان را (چه احساسی و چه اقتصادی) به پای این پرکاری ریخته ایم-، دائما دیگران را از مخمصه بیرون کشیدن، نجات دادن، به جای آن ها مهار امور را بدست گرفتن و به مشکلات آن ها توجه بیشتری معطوف کردن تا مسائل خود، بسیار مأیوس کننده، توان فرسا و عصبی

کننده است-، و وقتی هم که خودمان را از انسان هایی که این چنین بد با زندگی شان کنار می آیند دور کنیم و فاصله بگیریم، باز هم تا مدت ها احساس خوبی نسبت به خودمان نداریم، احساس نمی کنیم که مسؤلانه برخورد کرده - ایم، گرچه سعی کنیم خلاف آن را به خود بقبولانیم.

تا این جا به فرم های **مزمن** پرکاری (و کم کاری) پرداختیم. یعنی کلیشه ای که از مدت ها قبل وجود داشته، عمل می شده و شاید هم نسل ها به ارث رسیده است. مقاومت های درونی و بیرونی بسیار بزرگ اند و کسانی که مبتلا به آنند نیاز به کمک تخصصی دارند تا خود را از عکس العمل های خودانگیخته رها کنند، تا سهم خود را در آنچه اتفاق می افتد بشناسند و برای مدتی طولانی بتوانند روی خط تغییر بمانند. اغلب این احساسات هستند که با تغییردر رفتار به سطح می آیند، آن هم چنان شدید و ناگوار که ما بخود می گوییم - نمی خواهیم تغییر کنیم- ارزشش را ندارد، یا این که غیرممکن است.

به داستان آنیتا نگاه کنیم، او نمونه بارز فرمی ملایم از پرکاری است، که در یک مرحله پر استرس زندگی خانوادگی به فرم افراطی فرا می روید. برای آنیتا شروع به تغییرات چندان سخت نبود، زیرا موقعیت های آزار دهنده ای که باعث شدند او برای درمان مراجعه کند، چند ماهی بیشتر از عمرشان نمی گذشت. وقتی بحران در رابطه نتیجه موقعیت حاد پر استرسی باشد، دست یافتن به تغییرات آسان تر است.

"من به شدت برای مادرم نگرانم"

آنیتا پرستاری بیست و نه ساله بود. او به من مراجعه کرد، بعد از این که مادر بزرگ هفتاد وهشت ساله اش در اثر زمین خوردگی مصدوم شده بود. این حادثه چند ماه پیش اتفاق افتاده بود. وقتی آنیتا به اطاق کار من قدم گذاشت، می شد در او دید که تحت تنش شدیدی قرار دارد.

در اولین گفتگوی تلفنی مان آنیتا گفته بود، که به کمک نیاز دارد زیرا از سردرد رنج می برد. اما در اولین نشست حضوری مان او تقریبا تمام مدت روی مادرش هلن- که غرق پرستاری از مادر بزرگ بود-، متمرکز ماند.

آنیتا تعریف کرد که در ابتدا با وضعیت اضطراری مادرش احساس همدردی می کرده اما به مرور این همدردی به یأس و سرانجام به خشم تبدیل شده است. او گفت: "مادر من به خاطر رسیدگی به مادر بزرگم همه زندگی اش را فراموش کرده، هرچه پول داشته خرج کرده، پدرم را ول کرده و بیش از همه خودش را فراموش کرده است."

وقتی ما گله و شکایت می کنیم، که مادرمان (یا هرکس دیگری می خواهد باشد) غیر منطقی است، معمولا به این معناست که او مسائل را آن طوری نمی بیند که ما می بینیم. یا این که آن طوری رفتار نمی کند که ما درست می دانیم. مثل مورد سوزانه و جان در این جا نیز عکس العمل خودانگیخته، که از دو دیدگاه متفاوت سرچشمه می گیرد مشکل کلیدی

است. کاملا آشکار بود که آنیتا با برخورد مادرش در شرایط پر استرس که متفاوت از برخورد او بود، مشکل داشت. خودانگیختگی ای، که با نظرگاههای متفاوت شعله ور می شود، در دوره های موقت پرتنش و سخت زندگی اساساً شدت بیشتری می یابد (برای مثال ازدواج یا مرگ فردی که به ما نزدیک است)، زیرا ترس نیروی محرکه عکس العمل خود انگیخته است. از زمانی که آنیتا انسان بزرگسالی شده بود، کلا بین او و مادرش رابطه خوبی برقرار بود. آن ها می توانستند به راحتی با هم حرف بزنند. نقش های آن ها در رابطه قطبی نشده بود. یعنی هرکدام می توانست برای دیگری از مشکل خود بگوید و مطمئن باشد که طرف مقابل می تواند از پس مشکلات خودش برآید.

اما وقتی مادر بزرگ بعد از زمین خوردن مریض احوال شد، آنیتا هرچه بیشترخود را روی چگونگی برخورد مادرش با آن موقعیت سخت متمرکزنمود. در یک چنین مرحله بویژه دشواری گرایش آنیتا به پرکاری با شدت تمام سر برداشت. و رابطه مادر-دختر را دچار بن بست نمود.

آن طور که قبلاً بود

در ماههای بعد از حادثه زمین خوردن مادر بزرگ رابطه آنیتا و مادرش هرچه بیشتر فرم پر تنش به خود گرفت. هلن نزد آنیتا از بی رمقی دائمی خود

شکوه می کرد و این که باید دائما بار مسؤلیت پرستاری از مادر بزرگ را بدوش بکشد. آنیتا پیشنهاداتی می داد مبنی بر این که هلن چگونه می تواند زحمتش را کمتر و کارش را سبک تر کند: برای مثال او می بایست از سایر افراد خانواده کمک بگیرد، یا پرستاری استخدام کند که روزی چند ساعت نگهداری از مادربزرگ را به عهده بگیرد. هلن یا اصلا به این پیشتهادات نمی پرداخت یا این که به آنیتا توضیح می داد چرا این پیشنهادات عملی نیستند. بعد آنیتا تلاش می کرد تا مادرش را قانع کند و مادرش از سوی دیگر حاضر نبود به دخترش گوش بدهد.

کار چگونه باید ادامه می یافت؟ گاهی اوقات آنیتا پیشنهاداتش را تکرار می کرد، گرچه مادرش به آن ها نمی پرداخت. پس از مدتی از مادرش فاصله گرفت. ("دیگر حوصله شنیدن شکوه های او را ندارم. وقتی او حاضر نیست دست به اقدامی بزند!")، یا این که رفتار مادرش را تحلیل می کرد و تشخیص بیماری روی او می گذاشت ("مادر من فکر می کنم تو در خفا لذت می بری که نقش قهرمان را بازی کنی. از من راه چاره می پرسی ، اما همه پیشنهادهای من را رد می کنی، این کار تو من را خشمگین و درمانده می کند."). وقتی هم که آنیتا و هلن می توانستند موضوع مادر بزرگ را کنار بگذارند، صحبت هایشان اغلب سطحی می شد.

گرچه هلن با پرستاری از مادربزرگ بار زیادی را به دوش گرفته بود، اما آن جایی که به پیدا کردن راه حلی برای پرستاری از مادر بزرگ بر می گشت منفعل بود. و هرچه آنیتا مشکلات هلن را بیشتر به

دوش می گرفت یا خود را روی او متمرکز می کرد، هلن کمتر قادر می شد خودش راه حلی برای خود بیابد. رفتار هلن اتفاقا" آنیتا را دعوت به پرکاری می کرد، و به عکس آنیتا رفتار منفعل مادر را بر می انگیخت. این همان دینامیسم تاثیر معکوس یک کلیشه رابطه است.

در سومین جلسه درمان از آنیتا پرسیدم "فکر می کنید چه مقدار از انرژی احساسی تان را در حال حاضر صرف مشکل مادرتان می کنید؟" و از او خواهش کردم تا آن جا که ممکن است جواب را دقیق به صورت درصد بدهد. او گفت "تقریبا هفتاد و پنج درصد". من این درصد را حتی بیشتر هم تخمین می زدم.

در ادامه گفتم "فرض کنیم که مشکل به شکل معجزه آسایی حل شود، و شما دیگر دلیلی برای غصه خوردن به خاطر مادرتان نداشته باشید، در آن صورت با این هفتاد و پنج درصد چه می کنید؟" آنیتا گفت "نمی دانم .هرگز به آن فکر نکرده ام". و راست می گفت او هرگز به آن فکر نکرده بود.

از پرکار بودن به ما چه می رسد؟

یکی از فوائد هرنوع تمرکز روی دیگری، این است که ما می توانیم از روبرو شدن با مشکل خودمان – حداقل بخشا"- جلوگیری کنیم. وضعیت بد سلامتی مادر بزرگ و تصور مرگ عنقریب او، آشکارا در

آنیتا احساسات شدیدی را برانگیخته بود. چه نوع ارتباطی را او در چنین شرایطی با مادر بزرگش آرزو می کرد؟ آیا هیچ مسئله ای بین او و مادربزرگ بود که خواهان حرف زدنش باشد، قبل از آن که دیر شود؟ اگر قرار بود مادر بزرگ فردا بمیرد آیا او می توانست در آرامش از او وداع کند؟ یا این که باید متاسف می بود که این یا آن مورد را از او نپرسیده یا راجع به آن به اندازه کافی با او حرف نزده است؟

این ها تنها معدود پرسش هایی هستند که آنیتا نمی توانست راجع به آن ها بیاندیشد یا این که اصلا فکر آن ها را به خود راه نمی داد زیرا که خود را مشغول هلن کرده بود، غصه هلن را می خورد و دائما از هلن حرف می زد- با روانشناس با اعضا خانواده و با دوستانش . موضوع دیگری که در این زمان برای آنیتا حاد شده بود، مسئله چگونگی مسؤلیت دختر در مقابل والدین پیر بود، که دیگر نمی توانستند خودشان به امور خود برسند.

خود قربانی کردن کامل هلن برای مادر بزرگ، ترس ها را در آنیتا دامن زد. زیرا در رفتار مادرش توقعی را می دید که او یعنی آنیتا زمانی برای مادرش می بایست برآورده کند. این تصور که زمانی او زندگی اش را قربانی والدینش کند، او را لبریز از خشم و ترس می کرد، گرچه والدین او هرگز چنین انتظاری را به زبان نیاورده بودند. همین طور آنیتا نیز هرگز نگرانی خود را برزبان نیاورده بود، حتی خودش هم کاملا بر آن آگاه نبود. بطور ناخود آگاه در مقابل ترس خود حالت دفاعی می گرفت، به این شکل که با نگرانی شدیدی خود را روی رفتار مادرش متمرکز

می کرد. روندهای ناخودآگاه در نزد انسان به این ترتیب جریان می یابند. ما خواهیم دید که چگونه می شود این را تغییر داد.

قدم های جدید

اولین قدمی که آنیتا در راه تغییر برداشت، این بود که دیگر دست از پیشنهاد دادن و توصیه کردن کشید. برای آن ها که وقتی مسئله بر سر حل مشکل دیگران یا نجات فرد مأیوسی است، برای کمک از جای می پرند، کمک **نکردن** قدم بسیار سختی در یادگیری است. البته هیچ ایرادی ندارد که آنیتا راه حل ارائه کند – به شرط این که هلن آن را مفید بیابد و یا آنیتا در نظر داشته باشد، که راه حل او شاید برای مادرش راه درستی نباشد (" من اگر به جای تو بودم این کار را می کردم، اما شاید نظر تو چیز دیگری باشد") .
طبق کلیشه قدیمی راه حل دادن آنیتا از موضع احساس مسؤلیت افراطی و پرکاری بود. او واقعا اطمینان داشت که راه حل مشکل مادرش را می شناسد، وخشمگین می شد وقتی هلن به راه حل او بی اعتنایی می کرد. به این ترتیب برای آنیتا خوب بود که دیگر راه حل ندهد. حداقل تا زمانی که بتواند به نیاز مادرش در پیدا کردن راه حل خود، احترام بگذارد.
وقتی ما برای اعضا خانواده پر کاری می کنیم، می توانیم مطمئن باشیم که آن ها در مورد خود و مسائل

خودشـــان منفعـل شــده و بــا تــوان کمتــری کــار خواهند کرد. اگر آنیتا روی رفتار قدیمی خودش می ماند، نمی توانست از بحران بیرون بیاید.
وقتـی او حاضـر شـد کلیشـه قـدیمی رفتـار را بشـکند، دیگر سعی نکرد مـادرش را تغییر دهد، بلکـه شروع کرد خـود بـه گونـه ای دیگرعکس العمل نشـان دهد.
وقتی هلن تلفن می زد و شروع به شکوه می نمود که در اثر پرستاری چقدر توانش را از دست داده است، آنیتا فقط با گوش کردن و طرح سوالاتی احساس همدردی خود را با او نشان میداد. او به مادرش هیچ پندی یا راه حلی نمی داد. با این رفتار آنیتا تایید کرد که مادرش تنها متخصص برای مسائل خودش است واین که خود اواست که باید با مشکل واقعا توان فرسایش مبارزه کند.

مداخله نکردن به معنای سکوت کردن نیست

انسـان هـای پرکـار وقتـی خشـمگین و سـرخورده مـی شوند و یا از خستگی از پای می افتند، چه می کنند؟ همان طور که دیدیم آن ها به طور معمول با فاصله گیری خودانگیختـه ای عکس العمل نشـان مـی دهند. مـن در اینجـا فقـط از شــکل فاصــله گیـری بیرونــی صحبت نمی کنم ("دیگر به او تلفن نمی کنم و نامه هم برایش نخواهم نوشت")، بلکه هم چنین از فاصله گیری احساسی در مقابل مشکل با تمامی آنچه در حول و حوش آن است. برای مثال کریستن فاصله

گیری را با تغییر واقعی اشتباه گرفت، وقتی او تصمیم گرفت دست از شفای پدر بردارد، نسبت به مشکل او چنان بی اعتنا شد، که گویی ابدا چنین مشکلی وجود نداشت.
توضیح جایگاه خودمان در یک درگیری همیشه قدمی تعیین کننده به سمت **خود** است. آنیتا این گام آموزشی را عملی کرد به این شکل که در مورد خودش حرف زد و دیگر تلاش نکرد متخصص مشکلات مادرش باشد. وقتی هلن در یک گفتگوی تلفنی دوباره درباره خستگی و کار زیادش شکایت کرد، آنیتا گفت: "میدانی مادر واقعا شگفت انگیز است که تو چطور توان این را داری که این گونه به مادر بزرگ رسیدگی کنی. من اصلا نمی توانستم. اگر من جای تو بودم، به هر قیمتی شده،هر کاری از دستم بر میآمد می کردم که کمکی بگیرم و برای خودم وقت داشته باشم." وقتی مادر دهها دلیل آورد که چرا کمک گرفتن امکان ندارد، آنیتا شروع نکرد به دلیل آوردن. او فقط یک بار دیگر گفت:"مادر! من اصلا نمی توانستم. من ادعا نمی کنم که راه حل آماده ای برای مشکل تو دارم، فقط می گویم که من نمی توانستم این همه برای دیگری کار بکنم، هر چقدر هم که من او را دوست داشته باشم. من فکر می کنم که حتی به لحاظ جسمی هم که شده نمی توانستم. اما این را هم می بینم که ما متفاوت هستیم، تو و من".
آنیتا روی موضع جدیدش ماند، گرچه می بایست بارها زبانش را گاز بگیرد تا به عادت قدیمی راه حل دادن، دلیل آوردن و مشاجره کردن نیافتد. چند هفته بعد وقتی با هم ناهار می خوردند، هلن تعریف کرد

که کار پرستاری دارد به سلامتی او آسیب می رساند. در این لحظه آنیتا رو به مادرش کرد و با محبت گفت: "من همیشه از تو در شگفتی بوده ام، تو چطور همواره به همه رسیدگی کرده ای. توانایی تو در به فکر همه بودن بارها باعث تعجب من بوده. تو سه فرزند بزرگ کرده ای، به پدر رسیده ای، وقتی دایی هاری دچار مشکل شده بود فورا کمک ات را به او پیشنهاد کردی. و حال به مادربزرگ رسیدگی می کنی. اما با این حال من یک مشکل می بینم: چه کسی به تو رسیدگی می کند؟ من گاهی اوقات نگران می شوم. چه کسی به فکر هلن است؟" هلن چشمانش پر از اشک شد. و آنیتا ناگهان متوجه شد که تا بحال هرگز مادرش را در حال گریه کردن ندیده است. هلن گفت که هیچ کس آن چنان به فکر او نیست و احتمالا خود او اجازه چنین کاری را هم نداده است. او از دوران کودکی اش حرف زد و برای آنیتا گفت، از زمانی که پدرش در جوانی درگذشت این احساس را داشته که بهتر است به هیچ کس وابسته نباشد. وقتی آن دو آن روز بعد از ظهر از یکدیگر جدا شدند آنیتا مادرش را بهتر شناخته بود.

این گفتگو تنها از این رو امکان پذیر شده بود، که آنیتا توانسته بود نگرانی واقعی به خاطر مادرش را بر زبان بیاورد، بدون این که به کلیشه قدیمی آدم پرکار راه حل دهنده و مداخله گر بیافتد. (کلیشه رفتاری که با کلیشه رفتاری مادرش یکی بود) . آنیتا از خودش حرف زد بدون اینکه بگوید هلن باید چگونه فکر، احساس یا عمل کند و بدون این که راه حل برای مشکل او ارائه دهد. طولی نکشید که هلن

واقعا شروع کرد تا از توانایی خود در حل مشکل استفاده کرده و وضعیتش را تغییر دهد. او راه حلی یافت، که اگر آنیتا بود آن را انتخاب نمی کرد- اما برای هلن آسودگی می آورد.
تغییراتی که آنیتا عملا به آن دست یافت فقط یک تغییر برنامه ریزی شده در نحوه بیان در "فرم –من" صحبت کردن نبود. این تغییر از لایه عمیقتری می آمد – از شناخت فزاینده این که ما مطمئنا نمی توانیم بدانیم چه چیز برای دیگران بهترین است، چه چیز را میتوانند بپذیرند یا نپذیرند، چه کاری را در شرایط معینی باید بکنند یا نمی تواند بکنند. پی بردن به این ها در موارد مربوط به خود ما نیز به اندازه کافی دشوار است، چه رسد به دیگران.

دشوارترین قدم

برای آنیتا، که قبلا خود را روی مشکلات مادرش متمرکز کرده بود، وظیفه تقریبا ساده ای بود تا با او درباره ترس ها و مشکلاتش حرف بزنند. قبل از بحران ناشی از بیماری مادر بزرگ، هلن و آنیتا با هم رابطه ای باز و منعطف داشتند. یک روز بعد ازظهر که با هم در پارکی نشسته بودند، بالاخره آنیتا شروع به تعریف کرد که اتفاقات اخیر چه احساساتی را در او برانگیخته است. مادر و دختر توانستند راجع به عکس العمل های خود در قبال وضع بد سلامتی مادر بزرگ با هم حرف بزنند و با هم گریه کنند. یک

چنین مبادله احساسی با عکس العمل خودانگیخته ناشی از ترس متفاوت است. آنیتا از مادرش با صراحت پرسید که آیا او- هلن-، چنین رسیدگی که او حال از مادر بزرگ می کند را بعد ها نسبت به خود از آنیتا انتظار دارد؟ وقتی آنیتا راجع به این موضوع با روشنی صحبت کرد، ترس هایش از بین رفت، او دیگر در برابر تخیلات منفی خود بی دفاع نبود. آیا برقراری چنین ارتباطی آسان بود؟ نه! اما آنیتا تقریبا در موقعیت مناسبی قرار داشت، زیرا مشکلی را که او دنبال درمانش بود، عکس العمل حادی بود در مقابل عرصه پرتنش احساسی که به خاطر بیماری مادر بزرگ بوجود آمده بود. قبل از این بحران بین او و مادرش رابطه ای جا افتاده و انعطاف پذیر وجود داشت. رابطه ای که هردوی آن ها در آن تا حد بالایی خود بودنشان را می توانستند حفظ کنند. یعنی هردو می توانستند به یکدیگر گوش بدهند و درباره مشکلاتشان با یکدیگر تبادل نظر کنند و هرکدام می توانست روی دیدگاه خود بماند بدون این که زیر فشار دیگری قرار داشته باشد و بدون این که با حدت و شدت در مقابل نظرات متفاوت دیگری عکس العمل نشان دهد. آن ها می توانستند همدیگر را نصیحت کنند، اما هم چنین هرکدام می توانست به توان دیگری در حل مسائل خود اطمینان داشته باشد. هرکدام نظر خود را نمایندگی می کرد و جا برای نظر متفاوت دیگری می گذاشت. می شود گفت که یک چنین رابطه ای بهترین پایه و اساس برای روند تغییر است. اما از زاویه دید آنیتا این تغییرات به هیچ وجه آسان نبودند.

وقتی ما در معرض فشارهای زیاد قرار داریم، می توانیم به دام تمرکز روی مسائل دیگری بیافتیم. این می تواند مثل مورد آنیتا یک روند موقتی و عکس العملی محدود به یک زمان معین باشد. اما هم چنین میتواند به یک کلیشه قطبی شده پرکار و منفعل تبدیل شود. مثل مورد خانواده کریستن. یا این که درمیانه نمودار حاد تا مزمن، درعرصه ای بین تمرکز موقت و قطبی شدنی درازمدت و سخت جان.

در خانواده منشأ من، بین من و خواهرم سوزان کلیشه قطبی پرکار و منفعل، که در رابطه با بیماری سرطان مادرم ایجاد شده بود، جا افتاده بود . تعجبی نیست که امروز هم بعد از حدود سی سال، کوچکترین ترسی کافی است که ما دوباره به نقش های قدیمی مان بازگردیم. ما هردو زمان زیادی صرف کردیم تا سهم خود را در آن کلیشه بشناسیم و آن را تغییر دهیم. اما من فکر می کنم که این کار برای ما یک تلاش همیشگی باقی خواهد ماند. اگر ترس ها باز هم شدید تر می بودند، و مدت طولانی تری دوام می داشتند، اگر خانواده ما باز هم پشتوانه کمتری برای غلبه بر ترس هایش می داشت، مطمئنا" این مشکل قدیمی، امروز ما را بیشتر زیر فشار می گذاشت.

مسلما برای من نیز بخش های ویژه ای وجود دارد که در آن ها پرکار عمل می کنم، همان طور که سوزان هم بخش های منفعل خود را دارد. گرچه هر انسانی یک روش رفتاری غالب دارد، نوع مقابله ما با ترس هایمان به عوامل مختلف دیگری بستگی پیدا می کند: به شرایط زندگی، موقعیت ها، و نوع رابطه و مشکل

مربوط به آن. برای مثال یک زن می تواند در محل کارش پرکار باشد، اما در زندگی مشترکش منفعل. یا نسبت به پدرش فاصله گیر باشد، اما در روابطش با مردان به دنبال نزدیکی. تجربه ای که خواهر من با داوید داشت کلا مخالف با ساخت شخصیتی او نیست، این تجربه بیشتر نشان دهنده این است که رابطه فاصله گیر یک زن نسبت به پدرش (دقیقتر بگوییم: ترس های ابراز نشده و مشکلاتی که با فاصله گیری با آنها مقابله می کنیم) می تواند منجر به بروز درگیری در دیگر روابط نزدیک بشوند. (که به عکس از طریق تلاش شدید برای نزدیکی مقابله می شوند).

ترس های ناخودآگاه همواره عامل کلیدی هستند برای این که قطع تماس در رابطه، دلیل مقاومت ها یمان را در مقابل تغییر و نیز حد تغییراتی که از سوی ما می توانند پذیرفته شوند را درک کنیم. همان طور که دیدیم ترس ها می توانند به رفتارهای قطبی در رابطه بیانجامند، راه را بر گفتگوهای سازنده و حل مشکل ببندند و نزدیکی واقعی را به یک هدف غیرقابل دسترسی تبدیل کنند. ترس ها می توانند از هر سو به ما هجوم آورند. آن ها می توانند تا نسل ها منتقل شوند و ما با آن ها در حوادث گذرای زندگی، در شرایط اضطراری ومشکلات روبرو شویم.

همان طور که مثال بعدی ترسیم می کند، یک موضوع معین می تواند چنان ترسی قوی ایجاد کند که برخورد صریح و منعطف با آن غیر ممکن شود. وقتی ما با "آهن داغ"(تابو) روبرو هستیم احتمالا به سکوت پناه می بریم و تماس واقعی را قربانی می

کنیم، یا احساس می کنیم که در مقابل انتخاب غیر ممکنی قرارگرفته ایم: یا رابطه را داشته باشیم - یا خویشتن خود را.

۹- "آهن داغ" و موضوعات ممنوعه-
تغییر به مثابه روند تحول

شعر دختر

دختر چه باید با مادرش بکند
وقتی که او تخم چشم مادر است ؟
مادر را وادارد تا شرمگینانه روی برتابد
زیرا او دیگرگونه بودنش را آشکار می کند؟
یا مادر را در انکار مسئله یاری کند؟

شعر مادر

چه خطایی کردم؟

آیا گناه من است؟
مگربا تو چه کردم،
که مایه چنین رسوایی شد؟
چه پیش آمده است؟
چگونه ممکن است،
که او...او...او
آنقدر متفاوت از من است؟   (جو- آنه کرستان)

کیمبرلی سه هفته قبل از عروسی خواهر بزرگترش از کانزاس سیتی به دالاس پرواز کرد و برای والدینش هم جنس گرا بودن خود را علنی نمود. دوستش مری که مدت سه سال بود با او زندگی می کرد، در جریان این علنی کردن حضور داشت. پدر کیمبرلی طوری عکس العمل نشان داد که گویی سیلی خورده باشد. با سکوت اطاق را ترک کرد. مادر کیمبرلی پس از گریه حمله را آغاز کرد: "چرا این را برای ما تعریف می کنی؟ چطور می توانی آن جا بنشینی و توی صورت من بگویی که لزبین (هم جنس گرای زن) هستی؟ چه اقدامی علیه اش می کنی؟"
دفاع از خود کیمبرلی گوش شنوا نیافت. بعد از تحمل حملات ده دقیقه ای مادرش، گفت او و مری آنجا نیامده اند که توهینات آن ها را بشنوند، و نزد یکی از دوستانشان خواهند رفت. کیمبرلی یادداشتی که شماره تلفن آن دوست رویش نوشته شده بود را روی میز آشپزخانه گذاشت و زیر آن برای پدرو مادرش نوشت که وقتی آمادگی این را پیدا کردند که متمدنانه بحث کنند، می توانند به او زنگ بزنند. عکس العملی دیده نشد. کیمبرلی به کانزاس سیتی بازگشت، مصمم به

این که دیگر وجود پدر و مادرش را فراموش کند، مگر این که آن ها آماده باشند به تصمیم زندگی او احترام بگذارند و شریک زندگی او را به رسمیت بشناسند. او تصمیم گرفت در ازدواج خواهرش شرکت نکند، "بخشا به خاطر مسئله مالی"، آن طور که او گفت به اندازه کافی برای دیدار اخیر پدر و مادرش پول خرج کرده بود.
حدود شش هفته بعد موضع کیمبرلی معتدل تر شد. تصمیم گرفت یک شانس دیگر به پدر و مادرش بدهد، چند کتاب در باره هم جنس گرایان مرد و زن تهیه کرد و به همراه نامه آشتی جویانه ای به دالاس فرستاد. از پدر و مادرش خواهش کرد این آثار حاوی اطلاعات را بخوانند، به امید این که با پیشداوری های خود برخورد کنند و بتوانند موضعی پیدا کنند که از تفاهم بیشتری برخوردار باشد.
والدین کیمبرلی بسته پستی را باز می کنند و دوباره می بندند. و بدون یک کلمه آن را پس می فرستند. اما یک ماه بعد به مناسبت تولد کیمبرلی، کارت تبریکی با امضا "با عشق بابا و مامان" بدون هیچ توضیح دیگر و یا هدیه ای، برای او ارسال می کنند. و حال این کیمبرلی بود که روی پدرو مادرش خط کشید و خود را بدون پدر و مادر خواند.
کیمبرلی مدت ها قبل از فرارسیدن "ساعت حقیقت"، سال ها بود که آرزو داشت با والدینش بخصوص با مادرش در باره هم جنس گرا بودنش صحبت کند. "گرچه روان درمانگر سابقش به او توصیه کرده بود هیچ چیز نگوید ("پدر و مادر شما هم درباره زندگی جنسی شان برای شما چیزی نمی گویند، چرا شما زیر

فشـــارعلنی کـــردن زنـــدگی جنســـی تـــان قراردارید؟"). اما او درونـا" گـرایش بـه علنـی کـردن زندگی جنسی اش یعنی رسمیت دادن آشکار به هویت هم جنس گرایانـه اش داشت. او مـی دانست کـه پنهـان کـردن چنـان تصـمیم مهمـی در زنـدگی از فامیـل و خـانواده، نتیجـه اش رابطـه ای فاصـله گیـر، سـطحی و متـاثر از فریب بـا والـدینش خواهد بود. عـلاوه بـراین تاثیر منفی روی رابطـه اش بـا مری مـی گذاشت زیـرا او می بایست زندگی در یک رابطه همسری با او را، پنهان نگهدارد.

رازی را کـه کیمبرلـی از پـدر و مـادرش پنهـان کـرده بـود محـدود بـه "انتخـاب زنـدگی جنسـی اش" نمـی شـد. یعنـی مسـئله بـر سـر ایـن نبـود کـه او بـا چـه کسـی هـم بستر یا بـه چـه کسـی علاقمند بـود. بلکـه بـه هویت هم جــنس گــرای او از جملـــه رابطـــه محـــوری او بـــا همسرش، انتخاب یک شیوه زنـدگی متمایل بـه زنـان و نیــز جزئیــات زنــدگی روزمــره- از مســئله گذرانــدن مرخصـی بـا چـه کسـی تـا نقش فعـال سـازمانده اش در جامعـه هـم جـنس گرایـان مربـوط مـی گردیـد. مخفـی نگهداشـتن در دراز مـدت نـه تنهـا امکـان ارتبـاط بـا خانواده را غیرممکن می کرد، بلکه به تدریج احساس خودارزشــگذاری کیمبرلــی را نــابود مــی ســاخت. در یک روند آهسته و آرام اما دائمـی، کیمبرلـی انـرژی و نشاط زندگی را از دست می داد (چیزی که همیشـه در مورد پنهـان کـاری صـادق اسـت)، و تـاثیر منفـی روی رابطه اش با مری می گذاشت.

تصـمیم کیمبرلـی در بـه رسـمیت شـناختن هویـت هـم جنس گرایانـه در برابر پدر و مـادرش نشـانه شـجاعت

او بود. اگر کسی این گام را برندارد، به هیچ وجه به این معنا نیست که او شهامت ندارد. ما نمی توانیم نتایج تغییرات را پیش گویی کنیم- نه برای خودمان، برای دیگران که ابدا". ما نمی دانیم که تا چه سطحی از تغییرات را یک انسان می تواند در یک مقطع زمانی معین متحمل شود. و چه میزان از ترس را می تواند تحمل کند. ما نمی توانیم دید کامل از زندگی شخصی دیگری داشته باشیم.
کیمبرلی در مقابل فشار شدید محیط برای علنی کردن لزبین بودن خود نزد پدرو مادرش ، سال ها مقاومت کرده بود. با این مقاومت ها نیز او شهامتش را نشان داد، زیرا تشخیص داده بود، که هنوز روحا" آمادگی برداشتن این قدم را ندارد.

"**علنی کردن** نوع زندگی جنسی – "موضوع مربوط به زنان

موقعیت کیمبرلی را دقیقتر نگاه کنیم، زیرا علنی کردن نوع زندگی جنسی، رسمیت دادن علنی به هویت خود، موضوعی است که به همه زنان مربوط می شود .در هر خانواده ای موضوعات ممنوعه ای)تابوهائی (وجود دارد که با دشواری بسیارمی توان در باره آن ها حرف زد .هریک از ما در یک رابطه ممکن است خودمان را در برابر انتخاب بین خود بودن و خود را تطبیق دادن ببینیم .وقتی که ما هویت خود را مستقل از قواعد و نقش های دیکته شده خانوادگی واجتماعی توصیف می کنیم، با عکس العمل های شدیدی- چه بیرونی و چه درونی– مواجه می شویم، و از صدقه سر این واقعیت که ما جنس زن هستیم ،

همه مان مقبول واقع شدن و حفظ رابطه از طریق سکوت، خود فداکردن و پشت به خود کردن را یاد گرفته ایم .

در مثال کیمبرلی برخی از نگرش ها در مورد روند استقلال، که تا اینجا با آن ها آشنا شده ایم، خود را روشن ترآشکار می کنند. داستان او به ما نشان می دهد، وقتی می خواهیم مسئله احساسی مهمی را با نزدیکانی که برای ما اهمیت دارند، طرح کنیم و رویش کار کنیم، باید آمادگی چه چیزهایی را داشته باشیم. در این جا بار دیگر به معضل دیگرگونه بودن برخورد می کنیم، که همواره وقتی آشکارا برجسته می شود، تاثیر تهدید آمیزی می گذارد، زیرا بدین وسیله پیش شرط خاموش هم گونه گی را زیر سؤال می برد. ما می توانیم کاملا روی این حساب کنیم که مسئله رابطه هم جنس گرایی در خانواد ه های ما به شدت تابو بوده است، زیرا پیشداوری ها علیه هم جنس گرایی در جامعه ما عمیقا ریشه دارند.

به خاطر بیاوریم که موضوعات ممنوعه یا تابوها در متفاوت ترین اشکال ظاهر می شوند. برخی از آن ها برای مثال مسئله "زنای با محارم" به روشنی از میزان بالایی از تنش برخوردارند. مثال دیگر ترک عضویت کلیسا است که ممکن است برای افراد غیر کلیسایی زیاد مهم به نظر نیاید، اما برای فرد ی معین در خانواده ای معین می تواند فشار غیر قابل تحملی را باعث شود. برای آدریانه معلولیت برادرش موضوع احساسی قابل انفجاری بود، زیرا همه اعمال و احساساتی که با فرستادن برادرش به آسایشگاه معلولین در ارتباط بود، در سیطره تابوی شدیدی در

خانواده بود. برای جو-آنه نویسنده نامه به ناشر مجله دختر جوان، علنی کردن گرایش به ادامه اشتراک مجله برای همسرش، مثل یک نوع علنی کردن گرایش جنسی بود .و احتمالا او این کار را یک جورشهامت می دید .گاهی اوقات طرح یک سوال مستقیم ساده ")عمو بیل واقعا چطور مرد؟ (" سال ها آمادگی و تدارک درونی میطلبد.

چرا اصلا باید به این فکر بیافتیم، موضوع ممنوعه ای را مطرح کنیم، که کسی نمی خواهد راجع به آن حرف بزند؟ چرا باید چیزهایی را تعریف کنیم یا سوالاتی را که می دانیم مثل بمب روانی روی سر خانواده مان منفجر خواهد شد؟ از این رو اغلب هم این کار را نمی کنیم .با این وجود گاهی اوقات اگر چیزی نگوییم یا آن سؤال را مطرح نکنیم، احساس خودارزشگذاری ما و توانایی ماندن مان در رابطه به شدت آسیب می بیند. برای تاکید دوباره: اگر ما سعی کنیم با قطع رابطه یا فاصله گیری بر تنش هایی که از خانواده منشأ ما سرچشمه گرفته اند غلبه کنیم، نه تنها این تنش ها از بین نمی روند، بلکه تنها سرکوب شده و پس رانده خواهند شد.

چگونه موضوعات سخت را مطرح کنیم که در نهایت سودمند باشند و پایه ای را برای نزدیکی بیشتر ایجاد کنند؟ چگونه از ایجاد نوعی تقابل جلوگیری کنیم که صرفا عکس العمل خودانگیخته و حالت دفاعی بیشتری را باعث می شوند؟ کیمبرلی قبل از این که به دالاس پرواز کند و حقیقت را برای والدینش ابراز نماید، به این سوالات فکر نکرده بود.

باز نگری به "ساعت حقیقت"

نـه مـاه بعـد از "سـاعت حقیقـت" کیمبرلـی بـرای درمـان نـزد مـن آمـد. از زمـان دریافـت کـارت تبریـک تولـدش دیگـر هیچ خبـری از والـدینش نشـنیده بـود. و هنـوز هـم از عکـس العمـل انعطـاف- ناپـذیر آنهـا خشمگین بود. او نـزد مـن آمد زیـرا شنیده بود کـه مـن در زمینــه "خشــم" تخصــص دارم- و او واقعــا پــر از خشم بود. اما انگیزه ای برای برقراری ارتبـاط دوبـاره با خانواده اش نداشت. او فقط می خواست روی "خشم خود کـار کنـد"- حـال بـه هـر شـکلی -،از نظـر او بهتـر ازهمـه در ایـن کـار ایـن مـی بـود، کـه ابـدا بـه اعضـا خانواده اش که در مشکل سهیم بودنـد پرداختـه نشـود. کیمبرلـی گفت کـه او هویت لـزبینش را بـرای والـدینش به این امید علنی کرده بـود، کـه بتوانـد بـه جـای رابطـه کاذب و فاصله مندی که تا آن وقت با آنها داشت، یـک "رابطـه حقیقی" را بنـا نهد. امـا ایـن نزدیکـی حقیقـی نـه تنها بوجود نیامد، بلکه بین آن هـا فاصـله ای ایجـاد شـد که حال دیگر به مرحله جنگ سرد وارد شده بـود. چـه روند هایی اتفاق افتاده بود، یا چه غفلت هـایی صـورت گرفته بود؟

تغییر همواره یک روند است

گرچه کیمبرلـی بـه این مسئله بـه لحـاظ فکری خوب آگاه بـود، ولی با علنی کردن هم جنس گرایی خـود بـرای والـدینش طـوری برخـورد نمـود، کـه گـویی مـی توانـد بـا یـک ضـرب مسئله را بـه سـرانجام برسـاند، و نـه بـه عنـوان اولـین گـام محتـاطانـه در یـک مسیر طولانی .او اولین عکس العمل بدون تأمل والدینش را بـه عنـوان عکـس العمل نـهایی آنهـا نـگریسـت و نتوانسـت تحـولات

بعدی دیگری رامتصور شود. کیمبرلی تشخیص نداد که تغییرات همواره ویژگی روند گونه دارند. او عملا نتوانست روند تغییرات خودش را نیز به طور واقعی مورد توجه قرار دهد. بین اولین درک احساسات دیگرگونه "ممنوعه" او و پذیرش مثبت احساسات و گرایش جنسی اش نسبت به زنان، سالهای زیادی قرار داشت. اگر ما می خواهیم بطور جدی روی خود کار کنیم، بایستی واکنش های مخالف را از قبل حدس بزنیم و نقشه هایی بریزیم که چگونه می خواهیم بر عکس العمل خودانگیخته مان در قبال این واکنش های مخالف، غلبه کنیم .واکنش های مخالفی مانند)نه !تو جدی نمی گویی ! چطور می توانی با ما چنین کاری کنی!؟ (به این معنا نیستند که تلاش های ما برای تغییرات بی نتیجه بوده است .بلکه فقط به ما نشان می دهند که روند تغییر جریان عادی خود را طی می کند .وظیفه ما این است که در مقابل این عکس العمل های مخالف شدید، محکم روی خط خود بمانیم، بدون این که به حالت دفاعی بیافتیم یا بخواهیم دیگری را قانع کنیم که چگونه باید فکر کند یا احساس کند، و بدون این که ارتباطمان را با او قطع کنیم .

انتظار واکنش های مخالف را داشته باشیم

مارگی زنی بیست و شش ساله برای درمان نزد من آمد. او می گفت که وقتی برای اولین بار برای مادرش از مشکلاتش حرف زد، برایش کاری شبیه "علنی کردن هویت جنسی" بوده است. مارگی همیشه در خانواده کودکی بود با صفت "خورشید کوچولو". تا جایی که می توانست به خاطر بیاورد همیشه "بچه

ای راضی" بود که هیچ غصه ای برای مادرش فراهم نکرده بود، به عکس پدرش که با قماربازی بارها و بارها به معاملات بزرگ مالی نسنجیده دست زده بود. روشن بود که مادر در مقابل کوچکترین علائم ناراحتی دختر با شدت و افراط عکس العمل نشان می داد. او نمی توانست توانایی مارگی را در غلبه بر غصه ها و سرخوردگی های ناگزیری که زندگی با خود می آورد، به رسمیت بشناسد.

قدیم ترین خاطره مارگی این بود که روزی گریه کنان و ناراحت از مهد کودک به خانه آمد، زیرا هم بازیش او را مسخره کرده بود. او به اطاق خودش می رود و می خواهد که تنها باشد، اما مادرش وارد می شود و او را "سؤال پیچ" می کند و مأیوسانه سعی می کند او را آرام کند. وقتی مارگی آرام نمی شود، اشک های مادر روان می گردد. در طول نشست های درمانی معلوم شد که مادرمارگی برادری داشته که در بیست و چند سالگی دست به خودکشی زده است. و نزد دو تن دیگر از اعضا خانواده او بیماری افسردگی تشخیص داده شده بود. ترس مادر از به ارث رسیدن این "زمینه افسردگی"به دخترش، مشکلی بود، که هرگز راجع به آن در خانواده صحبت نشده بود و عملکردی با تاثیر پنهانی داشت.

مارگی وظیفه داشت که افسردگی از خود نشان **ندهد** و مادر را نا آرام نکند.

وقتی مارگی به مشاوره آمد با مردی زندگی می کرد که در رابطه شان نقش علنی کردن افسردگی را به عهده گرفته بود.مارگی وجه عکس آن را، او پرکار بود و خود را روی مشکل طرف رابطه اش متمرکز

میکرد. در جلسات درمانی او قبل از این که آمادگی این را داشته باشد، که وارد عمل بشود و به تدریج ضعف های خود و وجوه آسیب پذیر خود را به مادرش نشان دهد، بیش از دوسال روی درک جایگاه "افسردگی" در خانواده و چگونگی انتقال آن کار کرد. ابتدا، یعنی حدود یک سال تمام مادر سعی می کرد چیزهایی را که مارگی در باره خودش می گفت زیاد جدی نگیرد. غالبا وقتی مارگی می خواست حتی قسمت کوچکی از وجه ضعیف خود را نشان دهد، او موضوع را عوض می کرد. صحبت در باره موضوعات "ممنوعه ای" مثل خودکشی و افسردگی بسیار کند و قدم به قدم امکان پذیر گردید. حتی حالا بعد از چهار سال وقتی او در معرض ترس ها و فشارها قرار می گیرد، مادر مارگی به کلیشه قدیمی ("خواب سیری بکن عزیزم ، بعد همه چیز درست می شود") می افتد، و مارگی دراین بین یاد گرفته که بتواند با طنز عکس العمل نشان دهد و به این وسیله او را از نگرانی بیرون بیاورد.
تغییراتی که مارگی به آنها دست یافت ممکن است برای آنها که از بیرو ن نگاه می کنند، زیاد مهم به نظر نرسد ("مگر چه می شود اگر تو برای مادرت تعریف کنی که هفته بدی را پشت سر گذاشته ای؟). اما برای مارگی که پرکاری طبیعت دومش شده بود، این تغییرات اهمیت عظیمی داشت. این اولین قدم، به او کمک کرد تا او خود را از نقش پرکار در رابطه با همسرش نیز رها کند. سرانجام توانایی او برای یک پیوند واقعی با دیگران نیز افزایش یافت.

اگر مارگی خود را آماده طی کردن یک روند دراز مدت نمی کرد، نمی توانست این تغییرات را آغاز کند و ادامه دهد . و به یک تحول عمیق هم دست نمی یافت، اگر اصرار می ورزید که باید با یک ضرب همه چیز را تغییر دهد (برای مثال با یک دعوای شدید یا یک "بحث اساسی"با مادرش)، به جای آن که آهسته و با احتیاط پیش برود و خود را آماده واکنشهای مخالف کند که وجودشان چنان حتمی بود مثل آمین در کلیسا.

مقاومت های درونی

به عکس کیمبرلی - بخشا به خاطر نداشتن آمادگی پذیرش واقعی مشکلاتی که در رابطه با فرم زندگی هم جنس گرایش بود،- رابطه اش را قطع کرده بود. مقاومت او قابل فهم بود و طبیعی. او پس از این که کارت تبریک روز تولدش با امضا "باعشق بابا و مامان" را دریافت کرد، تصمیم قطعی گرفت که دیگر اسمی از پدر و مادرش نیاورد. وقتی به مجموعه شرایط توجه کنیم، این کارت نشانه محتاطانه ولی روشنی از علاقمندی پدر و مادر برای برقراری دوباره ارتباط بود، چیزی که کیمبرلی با خشم و فاصله گیری بیشتر در مقابلش عکس العمل نشان داد. این عکس العمل دفاعی او در مقابل تغییرات بود.
کار آگاهانه روی موضوعی که انباشته از احساس است ساده نیست. نه تنها می بایست موضع خاص

خودمـان را نسـبت بـه آن پيـدا كنـيم و برسـر آن بمانيم – چيزى كه در مثال كيمبرلـى بـه معنـاى داشتن صراحت در بـاره جنبـه خوشحال كننده و نيز دشوار زنـدگى اش بـه عنوان زن هم جنس گرا مـى توانست باشد-،بلكه مى بايست منتظرواكنش هاى ديگران نيز باشيم، بدون اين كـه وقتـى بـا عقايد آن هـا كـه مخـالف ماسـت مواجـه مـى شـويم ، دچاراضـطراب شـويم، و بـدون اين كـه بخـواهيم بلافاصله موضـوع را "حـك و اصـلاح" كنـيم. در يـك كـلام: مـا مـى بايسـت عكـس العمل خود انگيخته مان را مهار كنيم.

سـرانجام وقتـى كيمبرلـى شـروع كـرد تـا روى مشـكل خود با مادرش كار كند، آرام ماندن در موقع بيان درد ها و سرخوردگى ها يى كـه بارهـا پيش آمدنـد، برايش بسيار سخت بود. وقتـى انسـان بـه پيشداوريى هـا عليـه هم جنس گرايـى، كـه مـادر او درونـى كـرده بـود دقت مى كند، مى بيند چنين عكس العمل هايى قابل انتظـار بودنـد. در فرهنـگ مـا كـه متمركـز روى مـادر اسـت، جاى تعجبى هم نيست كه مادر كيمبرلى شب ها نتوانـد بخوابد و خود را بـا اين فكر عذاب دهد كـه آيـا او در "بيمارى" دخترش مقصر بوده است.

ظهور ناگهانى و تكان دهنده تفاوت بين او و دخترش ابتدا به او اين احساس را داد كـه گويى پيوند آن هـا بـا آينده گسيخته شده است، و گـويى امكـان تداوم زنـدگى او در دختـرش بـراى هميشـه قطـع شـده اسـت. اين كـه توانسته بود به اين احساس پـى ببـرد، آن را بيـان كنـد بـراى او خيلــى خـوب و مفيـد بـود. از طريـق آزادى خـواهى كـاذب و تفـاهم دروغـين و سـطحى (" عزيـزم براى ما فرقـى نمـى كند كـه تـو لـزبين باشـى، مـا تـو را

همان طور که هستی دوست داریم!") مادر و دختر این شانس را از دست می دادند، که روی مشکل شان کار کنند و وارد یک گفتگوی حقیقی بشوند.
این گفتگو تازه زمانی امکان پذیر شد که کیمبرلی توانست از مادرش بخواهد که نظرش را بگوید ("تو با چه چیزی بیشترین مشکل را داری؟")، و توانست بارها و بارها به او گوش فرا دهد، بدون این که به حالت دفاعی بیافتد یا او را مورد انتقاد قرار دهد. در آغاز آنها شروع به نامه نگاری کردند، کاری که به آن ها وقت و آزادی عمل بیشتری می داد تا خود را آرام کنند و در باره عکس العمل هایشان بیاندیشند. تازه بعد ها بود که مادرش به کتابهای حاوی اطلاعاتی که کیمبرلی بعد از مرافعه برایش فرستاده بود علاقه نشان داد.

ایجاد پایه و اساس

کیمبرلی با علنی کردن هویت هم جنس گرایانه خود برای پدر و مادرش وضعیت ویژه دشواری ایجاد نمود، زیرا که قبلا بین آن ها پایه ای از صمیمیت و صراحت وجود نداشت. قبل از "ساعت حقیقت" کیمبرلی به ندرت در مورد مسائل شخصی اش با آن ها حرف می زد. چه در مورد خبرهای تازه خوب (برای مثال سازماندهی شب شعر در دانشگاه) و چه خبرهای بد مثل (تصادف با ماشین اگرچه او آسیب

ندیده بود ولی شوک بزرگی به او وارد شده بود) – و یا اتفاقات مهم زندگی اش- برای آن ها هیچ صحبتی نمی کرد. فاصله آن ها همیشه بسیار زیاد بود.

من در جای دیگری گفتم که انسان شنا نمی تواند یاد بگیرد وقتی از تخته پرش ده متری به پایین بپرد. این موضوع بویژه در مورد مسائلی که انباشته از احساسات هستند صادق است. قبل از اینکه ما به مشکل بزرگی بپردازیم بایستی با مشکلات کوچک تر تمرین کنیم. و بعد مشکلات متوسط. ممکن است سال ها طول بکشد که ما فقط بتوانیم تصورش را بکنیم که با این یا آن فرد معین زیر یک سقف مشترک قرار بگیریم و درباره هوا با هم حرف بزنیم.

با سرعت آب شدن کوه های یخ

هر قدر مشکل حاوی تنش شدیدتری بوده و گسست در رابطه بیشتر باشد، ما باید آهسته تر حرکت کنیم. چندین سال پیش من کار با رایانا را شروع کردم، زنی که به خاطر مشکلات جنسی اش به من مراجعه کرده بود. او این مشکل را ناشی از سؤ استفاده جنسی که از او در سن یازده سالگی شده بود، می دانست. برادرش که هفت سال از او بزرگتر بود او را وادار به بازی جنسی کرده و در جریان آن دو بار بین آن ها رابطه جنسی اتفاق افتاده بود. در طول اولین سال درمان رایانا تلاش می کرد روی این پیش آمد کار

کند و رابطه آن را با سایر مسائل پیش آمده در خانواده ببیند. همچنین مطالعه منابع نوشته شده در مورد زنای با محارم را در پیش گرفت. علاوه بر این به گروه قربانیان زنای با محارم پیوست. در سال سوم درمان رایانا توانست محتاطانه اولین قدم را در برقراری ارتباط با برادرش بردارد. به مناسبت کریسمس برای او کارت فرستاد و نیز برای تولد فرزندان او کارت تبریک ارسال کرد. یک سال بعد در جریان یک سفر کوتاه، جلوی خانه برادر توقف کرد و دوساعتی را نزد او گذراند. هرچند که این دیدار برای او درآغاز با سردرد شدید، و در پایان با دردهای انقباضی شدیدی در پشت همراه بود. احتمالا این علائم، اخطارهایی بودند از ذهن ناخودآگاه او مبنی بر این که هنوز زمان برای این دیدار زود بوده و او تحمل برداشتن این قدم را نداشته است.

خلاصه کنم رایانا سال های زیادی نیاز داشت تا ارتباط کافی با برادرش برقرار کند، ارتباطی که طی آن بتواند در باره موضوع زنای با محارم صریح حرف بزند. ابتدا برای او در نامه کوتاهی نوشت که در مورد واقعه دردناک دوران کودکی فکر کرده است، از جمله در باره آن چه بین آن ها اتفاق افتاده بوده است و درخواست می کند که اگر موقعیتی دست دهد، با او راجع به این مسئله صحبت کند. بعدها با او می نشیند و صریحا در باره این موضوع او را مخاطب قرار می دهد. می پرسد او رخ دادن چنین مسئله ای را در خانواده چگونه توضیح می دهد؟ به نظر او چرا چنین اتفاقی افتاد؟ آیا او نیز تا بحال راجع به این موضوع فکر کرده است؟ رایانا خود را

بـرای بـدترین هـا در ایـن گفتگـو آمـاده کـرده بـود.("ممکن بـود بـرادرم همـه چیـز را انکـار کنـد و بگوید که من دیوانـه ام") و بـه این هم فکر کرده بود کـه بـا چنین مـوقعیتی چگونـه برخـورد کنـد، کـه البتـه اتفـاق نیافتـاد. سـرانجام بـا وضـوح تمـام بـه بـرادرش گفت، کـه او بـا این بخش از گذشته خـود هنـوز تعیین تکلیـف نکـرده اسـت. او بـرای بـرادرش شـرح داد کـه سـال هاسـت بـرای درمـان مراجعـه مـی کنـد و ایـن کـه تجربه سواستفاده جنسـی هنـوز هم تـاثیرات منفـی روی احســاس خوداررزشــگذاری او و روی رابطــه اش بــا مردان دارد.

بعدها رایانـا و بـرادرش توانستند بـا صـراحت در بـاره خـانواده و مجموعـه شـرایط دشـواری صـحبت کننـد کـه در آن، چنـان اتفـاقی رخ داده بـود. درعـین حـال وقتـی مسئله مسؤلیت فـردی بـه میـان کشیده شد، رایانـا عقب نشینی نکـرد. وقتـی برادرش گفت: "هرچـه باشد تـو هم مانع این کـار مـن نشدی"، رایانـا بـرای او روشـن کـرد که نظرش در این باره چیست. او گفت "نگاه کن، من به همین خاطر سال ها با احساس گنـاه زنـدگی کـردم و سالیان سال خودم را کاملا بی ارزش می دیدم، امـا تـو کسـی بـودی کـه مـن را بـه بـازی جنسـی کشـاندی و نـه برعکس- من یازده سـاله بودم و تو هجده سـال داشتـی. برای من این یک تفاوت بزرگ است .من این حکم "مقصر "را دیگر نمی پذیرم، گرچه هنوز هم باید بـا احسـاس گنـاهم مبـارزه کنم."

بعد ها در نامه دیگری دقیقتر بـه این مسئله مـی پردازد" :من میدانم که آن چه بین ما اتفاق افتـاد، در یـک خـلأ جریـان نیافت . من در این باره خیلی فکر کـردم، زمـانی کـه این اتفـاق افتـاد در خانواده ما چه می گذشت .در این مورد هم خیلی فکر کـردم کـه

چگونه مردان در جامعه تربیت می شوند و چگونـه بـه آن ها یاد داده می شود که وجود زنان برای آن ها است، چه به لحاظ جنسی و چه از هر نظر دیگر .من خیلی خوب می دانم که همه این چیزها نقش دارند .اما میخواهم خیلـی صـریح بـه تـو بگویم :من مطمئن هستم، که تو برای عملی کـه انجـام دادی خودت مسؤل بودی. اگر من این را کتمان کنم یا سعی کنم خشمم را انکار کنم، برایم برقراری یـک ارتبـاط عاقلانه خیلی سخت تر خواهد شد. علیرغم این که کار کردن روی این موضوع برایم بسیار دردنـاک اسـت، ولـی دردنـاک تـر خواهـد بـود اگـر بخـواهم بـه خـود بقبولانم که اصلا برادری ندارم."

اگـر رایانـا از سوی پـدرش مـورد سـو اسـتفاده جنسـی قـرار گرفتـه بـود، بـا تـرس هـای بزرگتری بایـد مقابلـه می کرد. هنوز باید با احتیاط بیشتری پیش مـی رفـت و وقـت خیلـی بیشـتری لازم مـی داشـت کـه روی ایـن آسـیب درجلسـات درمـانی کـار کنـد و بتوانـد شـرایط خـانوادگی کـه زمینـه ایـن حادثـه را فـراهم مـی کـرد، بفهمـد. وقتـی مـا بـا تـرس هـای حاصـل از آسیب هـای گذشـته مـواجهیم، سـرعت بـیش از حـد آرام - سـرعتی که در آن کوههای یخ آب می شوند- بهترین راه اسـت. این کار نشانه کم بود توان یا استقامت نیست، قدم های محتاطانه و حتی توقف کوتاه هراز چند گاهی برای حفظ سلامت روانی و یک پارچگی خود ضروری است .

بازگشت به سرچشمه ها

آیا واقعا ضروری -یا اصلا کمک کننده است -که حادثـه ای بـا عواقب دراز مدت روحی را تا سرمنشأ آن تعقیب کنیم و در آن

جا مستقیما به مسئله بپردازیم؟ چرا نمی توانیم روی هر چیزی درمحیط امن و حمایت کننده ای که روان درمانگران یا گروههای زنان در اختیارمان می گذارند، کار کنیم؟ در چنین مکان هایی کار آغاز می شود، و برای خیلی از ما هم در همان جا پایان می یابد .بهره ای که ما از آن می بریم می تواند بسیار قابل توجه باشد .با این حال من فکر می کنم که ما در درازمدت دستاوردهای بیشتری خواهیم داشت، اگر که آهسته و با برنامه دقیق رابطه را دوباره ایجاد نماییم و سرانجام مشکل را با فردی که مستقیما در ایجاد آن سهم داشته طرح کنیم .نسل بعدی نیز از ثمرات آن بهره مند خواهد شد.
این مهم است که مشکلاتی هم که با درگذشتگان فامیل مرتبطند، را در سرچشمه آن ها رویشان کار کنیم .دوست من دوروتی وقتی که هشت ساله بود پدرش را از دست داد .تصویری که خانواده از پدر ساخته بود تصویر یک قهرمان بود .دوروتی پدرش را روی پرده سینمایی بزرگی می دید با رنگ های درخشنده و بدون کوچکترین عیب و نقصی .مردان واقعی در زندگی دوروتی بطور اجتناب ناپذیری مأیوس کننده بودند، زیرا هرگز نمی توانستند ایده ال او را که پدرش سمبل آن بود برآورده کنند .دو سال پیش دوروتی شروع کرد تا با خواهر و برادرهایش رابطه برقرار کند .و از نقاط ضعف و قوت واقعی پدرش مطلع شود .داستان های فراوانی که او جمع آوری کرد، و نیز واقعیاتی که در باره زندگی پدرش شنید، او را واداشت تا پدرش را به عنوان یک انسان عادی ببیند و نه موجود فوق العاده ای که از افسانه های خانوادگی و آرزوهای ناخودآگاه ذهن خود دوروتی سرچشمه گرفته بود. ایجاد رابطه با خانواده پدری و حفظ آن کار آسانی نبود، زیرا در همه سؤالاتی که طرح می کرد خاطرات او از مرگ پدرش زنده می شد. با این حال دوروتی توانست از طریق این رابطه

پیوند عاطفی با پدرش ایجاد کند و روند سوگواری را به شکل سازنده ای بگذراند.
همان قدر که ما به مرور به مشکلات احساسی موجود در خانواده مان می پردازیم، به جای آن که از آن ها روی بگردانیم، به همان میزان در راه یک خود با ثبات تر و ارزیابی و شناخت بهتر از انسان های دیگر حرکت می کنیم. اگر ما تجربیات دردناکی داشته ایم، و تنش های احساسی را با فاصله گیری و امتناع از ارتباط پاسخ داده ایم، بخصوص آهسته جلو رفتن مهم است. زیرا قبل از این که بتوانیم به مسئله بپردازیم، می بایست ابتدا بنیانی برای گفتگوی زنده با اعضا خانواده فراهم کنیم.
آن چه رایانا انجام داد برای هر زنی ممکن نیست. حتی با کمک متخصص هم به کارگیری شیوه ای که او به مشکل اش پرداخت ممکن است برای زنان دیگر راه عینی یا دلخواه نباشد. در نهایت هر یک از ما باید خودش تصمیم بگیرد و مطمئن باشد، که تنها خود اوست که بهتر از همه می داند حد تحملش تا کجاست. در هر موردی بهتر از همه این است که قبل از هر اقدامی خود را از عکس العمل خود انگیخته رها کنیم.

دوری از عکس العمل خودانگیخته - پیش به سوی تأمل

علنی کردن هویت خود برای اعضا خانواده ، در مقایسه با مشکلات حاصل از طرح تابوهایی مثل زنای با محارم ، کمتر مشکل ساز است. ولی از نظر کیمبرلی تصمیم به صحبت کردن درباره هویت هم جنس گرایانه اش با خانواده به اندازه کافی دشوار بود. با این حال او به خود این زحمت را نداده بود که ارتباط نزدیکتری با والدینش ایجاد کند. او در باره علنی کردن هویت جنسی خود در دایره دوستانش به حد کافی بحث کرده بود، ولی وقتی فشار روحی اش افزایش یافت، خودانگیخته عمل کرد، بدون این که در باره امکاناتش (برای مثال انتخاب زمان مناسب) تامل کند و نقشه بریزد که چگونه با واکنش های شدیدی که به ناگزیر با این علنی شدن همراه خواهند بود برخورد نماید.

طرح سؤالات مناسب

از جمله وظایف من این است که به کیمبرلی کمک کنم تا درباره مشکلش بیاندیشد، به جای این که صرفا در رابطه با آن عمل کند. روان درمانان سؤالات خود را فقط به خاطر جمع -آوری اطلاعات جهت دستیابی به فرضیه های خود مطرح نمی کنند، بلکه هم چنین برای توانا کردن کسی که برای درمان مراجعه کرده، تا او قادر شود مشکل را در مجموعه ای از عوامل مرتبط با هم ببیند، تا عکس العمل خود انگیخته خود را کاهش دهد و سرانجام رفتار دیگری را در پیش

گیرد. سؤالات زیر از کیمبرلی وسیله ای کمکی برای جهت یابی بود:
از چه موقع کیمبرلی شروع کرد تا خود را لزبین بداند؟ و این واژه برای او چه مفهومی داشت- دیروز و امروز؟ فکر می کرد واژه لزبین برای سایر اعضا خانواده چه مفهومی دارد؟ خود او چه مدت زمانی نیاز داشت تا هویت هم جنس گرایانه خود را بپذیرد؟ و چه مدت زمانی احتمالا خانواده او برای این کار نیاز داشت؟ کدام عضو خانواده به نظر او ممکن بود در مقابل این خبرعکس العمل منفی نشان بدهد؟ کدام یک از آن ها زودتر از بقیه می توانست لزبین بودن او را بپذیرد؟ و چه کسی بیشترین تأخیر را در این کار می داشت؟
آیا در خانواده منشأ او یا در خانواده های وابسته به آن تا آن موقع "رازی" افشا شده بود؟ اگر آری چگونه با آن برخورد شده بود؟ آیا تا آن وقت پیش آمده بود که عضوی از خانواده به دلیل رفتار غیر معمول از بقیه رانده شود؟ آیا خانواده کیمبرلی طرد شدن از سوی محیط را تجربه کرده بود؟ آیا فردی در خانواده بود که با او هیچ رابطه ای وجود نداشته باشد و تحت چه شرایطی این ارتباط قطع شده بود؟
چرا کیمبرلی آن مقطع زمانی را برای علنی کردن هویت جنسی اش انتخاب کرده بود؟ اگر او یک سال بعد این مسئله را مطرح می کرد، آیا عکس العمل های والدینش طور دیگری می بودند؟ آیا دسترسی به پدر و مادرش در صورت عدم حضور مری- شریک زندگی اش- راحت تر می شد یا مشکل تر؟ علنی کردن در کوتاه مدت و در درازمدت چه تاثیری روی

روابط او با سایر اعضا خانواده خواهد گذاشت؟ علنی کردن چه تاثیری روی رابطه او با مری می گذاشت؟ چه عواملی روی آرزو – یا عدم تمایل - کیمبرلی در معرفی خود به عنوان همسر نفوذ داشتند؟ این نوع سؤالات می توانند ما را به جایی هدایت کنند که به خود بازگشتن و تفکر کردن را جانشین عمل خودانگیخته کنیم. برای ما آسان نخواهد بود اما می توانیم یاد بگیریم، چنین سؤالاتی را برای خود و دیگران طراحی کنیم . این سوالات توانایی ما را در اندیشیدن و مشکل را در متن وسیعتری مورد توجه قرار دادن، افزایش می دهند. از این طریق میتوانیم آرام تر خود را به رابطه مملو از ترس نزدیک کنیم و زمانی که می کوشیم روی مشکلی کار کنیم، خود را بیشتر روی خویشتن خود متمرکز نماییم .

انتخاب مقطع زمانی مناسب

وقتی کیمبرلی روش تفکر درباره رفتارش را در پیش گرفت، بین ازدواج خواهرش که در پیش بود و نیاز شدید خود به این که با دوستش مری سوار هواپیما بشود و سراغ والدینش را بگیرد و همه چیز را برای آن ها تعریف کند، رابطه ای یافت. کیمبرلی موضوع دشوار خود را در فضای احساسی سنگینی مطرح نمود که ازدواج خواهرش آن را ایجاد کرده بود. و بدین وسیله عکس العمل های خودانگیخته -از جمله از جانب خودش – را باعث شده بود. رابطه بین

ازدواج خـواهر و نیـاز شـدید کیمبرلـی بـه گفـتن حقیقـت بـه والـدینش دقیقـا چـه بـود؟ پاسـخ صـادقانه کیمبرلی این بود: "فکر می کنم رقابت، شاید برای من مشکل بود ببینم که همه فقط درباره ازدواج حرف می زنند". در این وقت کیمبرلی چهره اش در هم شکسته به نظر می رسید، و صدایش طوری بود که گویا دارد اعتـراف مـی کنـد: "همـه اش در بـاره ازدواج، اینجـا ازدواج، آنجـا ازدواج، تمـام وقـت ازدواج، ازدواج، ازدواج!"

احساسـات کیمبرلـی کـاملا قابل درک بـود. حسـادت و رقابت در برابر کسانی که به ما نزدیک- اند احساسـی عـادی اسـت. مشـکل احساسـات کیمبرلـی نبـود. مشـکل ناتوانی او در درک این احساسات (وترس های همراه با آن) بود که منجر بـه تصـمیم ناگهـانی او بـرای رفتن به دالاس به همراه مری شده بـود. کیمبرلـی از پدر و مادرش همان حد از تایید را مـی طلبید کـه آن هـا نثـار خواهرش می کردند. و به همین جهت هم کـاملا روی تصور معینی از عکس العمل پدر و مـادرش متمرکـز شده و خودش را فراموش کرده بود.

وقتـی مـا در رابطـه ای مـی خـواهیم موضـع جدیدی را اعـلام کنـیم ، مـی بایسـت خـود را روی آن چـه دربـاره خـود و بـرای خـود مـی خـواهیم بـگوییم متمرکـز کنـیم. نباید خود را بیش از حد روی عکس العمل دیگری یـا تحریکات منفـی طـرف مقابـل ، یـا روی انعکـاس مثبـت آن طـور کـه دلمـان مـی خواهـد، متمرکـز نمـاییم. در رسـیدن بـه ایـن هـدف مـی تـوانیم موفقیـت کمتـر یـا بیشـتری داشـته باشـیم، ولـی کیمبرلـی پایـه هـای لازم برای دستیابی به موفقیت **بیشتر** را ایجاد نکرده بود.

استفاده از احساسات به عنوان مشاور

برای کیمبرلی مواجه شدن با حس رقابت نسبت به خواهرش دردناک بود و از آن هم مهمتر شاید خشمی بود که او نسبت به محیطی که ازدواج دگرجنس گرایان را ارزش می گذاشت، تایید می کرد و جشن می گرفت، اما پیوند های زندگی هم جنس گرایان را به رسمیت نمی شناخت و مجاز نمی دانست، داشت. البته این طبیعی بود که ازدواج خواهرش با آن چنان جشن بزرگی که در پیش بود در او چنین احساسی را برانگیزد. اما تصمیم کیمبرلی یعنی شرکت نکردن در جشن (که او دلایل مالی را برای صرفه جویی، برایش ارائه می داد)، تنها موقعیت او را در خانواده به عنوان تک رو تحکیم کرد، و سهمی در حل مشکل ایفا ننمود. بعدها کیمبرلی برای والدین و خواهرش نامه نوشت، و معذرت خواهی کرد که در یک چنان امر مهمی از خانواده دور مانده است. برای خواهرش توضیح داد، که رنج داشتن زندگی مشترک مخفی و بدون جشن، احتمالا روی تفکر آگاهانه او سایه انداخته بوده است. معذرت خواهی او خیلی خوب پذیرفته شد. یک بار دیگر به این حقیقت معروف برمی گردیم، که یک "ببخشید" ساده می تواند در برطرف کردن درگیری سهم زیادی ایفا کند. و کلیشه رابطه قدیمی را تغییر دهد.

"احساسات منفی" که اوائل کیمبرلی منکرشان می شد، بعد ها به مثابه راهنما و مشوق نقش مهمی در زندگی اش ایفا نمودند. او و مری مراسم ویژه خود را طرح ریزی کردند تا پیوند خود را در حضور جمع خودشان رسمیت ببخشند، تأیید کنند و جشن بگیرند. والدین و خواهرش نیز دعوت شدند، گرچه در جشن شرکت نکردند. تا مدت ها هنوز هیچ کس از خانواده او آن حدی از پذیرش را که کیمبرلی آرزو می کرد، از خود نشان نداد. مادر و پدرش به او می گویند که زندگی جنسی او را هرگز "عادی" تلقی نخواهند کرد. اما رابطه آن ها دوباره برقرار شد و حال آن ها در یک سطح منطقی با هم گفتگو می کنند. کیمبرلی و مری به عنوان زوج در گردهمایی های خانوادگی دعوت می شوند، و اقوام می دانند که مری عشق- و شریک زندگی کیمبرلی است و نه فقط بهترین دوستش. در خانواده ها ی دیگر ممکن است حتی برای همین درجه محدود از پذیرش به یک دهه نیاز باشد یا شاید با صرف یک عمر هم این کار امکان پذیر نشود.

صراحت یا مخفی کاری؟

واکنش شما در مقابل داستان کیمبرلی چگونه است؟ برخی از ما تصمیم او، یعنی معرفی کردن او به عنوان لزبین نزد پدر و مادر و اطرافیان را نشانه صداقت و شجاعت می بینند. دیگران ممکن است

علنی کردن هویت جنسی او را تصمیمی ناپخته و خودخواهانه ببینند، که بیهوده باعث آزار خانواده شده است. شما چه فکر می کنید؟

نباید حتما هم جنس گرا بود تا درک کرد، که اعتراف به هویت خود می تواند به قیمت سنگینی تمام شود. از سوی دیگر این بها می تواند همان قدر زیاد باشد وقتی که ما از آشکار کردن هویت خود چشم بپوشیم – این یکی فقط نمود کمتری دارد به این صورت که طرد شدن و ایزوله شدن با سرو صدای زیاد و جنجال صورت نمی گیرد، اخراج فوری از محل کار اتفاق نمی افتد، دوستان قدیمی ما را ترک نمی کنند، خانواده ما را منکر نمی شود، و یا ما را به دادگاه نمی کشانند تا به حق حضانت ما بر فرزندمان اعتراض کنند. با این حال عواقب آن گرچه نام بردنشان دشوار است، به همان اندازه خطرناک می تواند باشد. اگر ما هویت واقعی خود را به رسمیت نشناسیم – حتی اگر این کاربر حسب ضرورت باشد،- می تواند موجب احساساتی مانند ریاکاری، تقلب و تردید به خود شود، که احساس خود ارزشگذاری ما را کاهش می دهد و نفرت از خود ایجاد می کند. انکار هویت خود به پایه های روابط و کیفیت زندگی آسیب وارد می کند. در یک فضای سکوت و پنهانکاری نه نزدیکی و صمیمیت و نه یک خود سرزنده فرصت نشو و نما پیدا می کنند.

مسئله علنی کردن هویت جنسی، به رسمیت شناختن آشکار خود، به هیچوجه به هم جنسگرایان زن محدود نمی شود، گرچه هم جنس گرایان زنی که در میان ما هستند بیش از همه از تبعیض و توهین اجتماعی رنج

می برند. اما همه ما در طول تمام زندگی مان دائما" با مسئله علنی کردن هویت خود روبروهستیم. هرکدام از ما – چه آگاهانه و چه ناخودآگاه – با احساسات و نیازهای دوگانه ای درگیر است: از یکسو با آرزوی رسمیت دادن به هویت خود چه در عرصه خصوصی و چه عمومی، از سوی دیگر با نیاز به عشق، تایید، به رسمیت شناخته شدن، احساس تعلق- یا نیازی خیلی عملی مثل تضمین مالی یافتن. این مبارزه را ما هرگز بطور کامل به پایان نخواهیم برد، ولی می توانیم سعی کنیم که درشرایط گوناگون در تمام طول زندگی هرچه بیشتر خودمان باشیم، روش خاص خودمان را داشته باشیم و با سرعت ویژه خودمان حرکت کنیم.

یک مشکل دیگر

نزدیکی

وقتی ما به نزدیکی یا (کمبود نزدیکی) فکر می کنیم، خیلی از ما ترکیبی دو نفره به ذهنمان می آید، یعنی تاثیر متقابل دو شریک زندگی روی هم. اما هیچ رابطه محوری نیست که صرفا بین دو نفر ، بدون تاثیر و فشار مشکلاتی که رابطه طرف سوم با خود وارد این رابطه دو واحدی می کند، جریان یابد. رابطه منزه و بی خدشه بین دو انسان تصوری ایده آل است.

با این وجود این تصور ایده آل یک نقش مهم دارد. وقتی مادر کیمبرلی با دخترش با صراحت درباره عشق هم جنس گرایانه صحبت می کند، ما امیدواریم که تاثیرات ناخودآگاه – برای مثال مشکلات حل نشده زندگی زناشویی و یا مشکلات او در رابطه با مادر ش - روند گفتگوهای آن ها را خدشه دار نکند. هم چنین آرزو می کنیم که کیمبرلی و مادرش گفتگویشان را تا حدودی آزاد از دخالت دیگران بتوانند پیش ببرند (خواهر کیمبرلی، به مادرش یاد می دهد که چگونه با کیمبرلی رفتار کند، مری با خشم تمام به کیمبرلی می گوید که از سوی والدین او بطور کامل پذیرفته نشده و این که دیگر حاضر نیست پایش را به خانه آن ها بگذارد.)، و سرانجام آرزو می کنیم که مشکلات روابط در همان جایی بمانند که به آن تعلق دارند، به جای این که به نفر سوم خاتمه یابند (وقتی مادر کیمبرلی بترسد از این که از سوی همسر و یا مادر خودش مسؤل هم جنس گرا شدن دخترش شناخته شود، در بهترین حالت او این مسئله را با آن ها در میان خواهد گذاشت، به جای این که با شدت بیشتری در مقابل کیمبرلی عکس العمل خودانگیخته نشان دهد.) . این ها آرزوهای زیبایی هستند، ولی متاسفانه با رفتار ما علی القاعده مطابقت ندارند. همان طور که خواهیم دید رابطه سه طرفه، ترکیب سه گوشه ای و نه دو طرفه، اساس نیروی محرکه احساسی بین انسان ها ، بخصوص در شرایط استرس می باشد.

۱۰- ترکیب سه گوشه ای

وقتی کلمه "رابطه سه گوشه ای" را می شنوید به چه فکر مـی کنید؟ اغلب ما در وحله اول بـه یاد همان "مثلث همیشگی" می افتیم، یک زوج و یک ماجرای عشقی خارج از ازدواج.

مطمئنا اکثر روابط سه گوشه ای از طریق یک ماجرای عشقی خارج از ازدواج بوجود می آیند، چه نزد زوج های دگرجنس گرا و چه نزد زوج های هم جنس گرا. رابطه بین آدریانه و فرانک نمونه خوبی است برای این که ببینیم چگونه یک رابطه سه گوشه (در این مثال رابطه خارج از ازدواج فرانک و عشق آدریانه به مردی دیگر) ما را از مشکلات زندگی مشترک منحرف می کند. یک ماجراجویی عشقی میتواند آن شریک زندگی را که بیشترین ترس و نارضایتی را تجربه کرده آرام کند و زندگی زناشویی را تا زمانی که آن راز علنی نشده ثبات بخشد.

هم چنین بعد از برملا شدن آن راز، ممکن است که مشکلات واقعی رابطه پنهان بمانند، انرژی احساسی آن چنان روی اعتماد شکسته شده متمرکز می شود، که هردو طرف برایشان دشوار است سهم خود را در روند بیگانگی از یکدیگر تشخیص دهند، روندی که به نفع رابطه خارج از ازدواج بوده است. آن طرفی که رابطه خارج از ازدواج را برقرار کرده، ممکن است برایش سخت باشد مسؤلیت این کارش را بپذیرد

("او فقط به بچه ها علاقه نشان می داد، و از نظر جنسی چنان غایب بود که من مجبور شدم دنبال زن دیگری باشم که به من این احساس را بدهد که مرد جذابی هستم"). طرف "فریب خورده" ممکن است چنان روی بی وفایی متمرکز بماند که موفق نشود روی مشکلات خودش کار کند. یا این که بخش بزرگی از خشم خود را متوجه "آن دیگری" می کند، گرچه این شخص واقعا با خیانت به رابطه ارتباط زیادی ندارد.
رابطه سه گوشه ای یک عکس العمل طبیعی در مقابل ترس ها است. اغلب ماجراجویی های عشقی در موقعیت های سخت یا دوره هایی روی می دهند که آسیب های قدیمی بار دیگر خاطره شان زنده شده است. او(شوهر) دست به یک ماجراجویی عشقی می زند، مدت کوتاهی بعد از سکته قلبی پدرش یا قبل از تولد سی و دوسالگی همسرش، سنی که مادرش در آن سن خانواده را ترک گفت. زن ماجراجویی عشقی را مدت کوتاهی بعد از یازده ساله شدن پسرش آغاز می کند، سنی که در آن برادر بزرگتر او مبتلا به غده مغزی شده بود. وقتی ما راهی پیدا نمی کنیم که روی خاطرات آسیب های گذشته آگاهانه کار کنیم، این کار را ذهن ناخودآگاه ما برای ما انجام می دهد. البته که رابطه خارج از ازدواج فقط یکی از اشکال رابطه سه گوشه است. همان طور که خواهیم دید، سیستم روابط انسانی امکانات بی نهایتی را برای ساخت رابطه سه گوشه ای در اختیار دارد و ما دائما" با آن روبرو هستیم.

رابطه سه گوشه ای با مادر شوهر

جولیه تعریف می کرد " وقتی من و روب ازدواج کردیم دلمان می خواست به آن سوی کره زمین برویم، آنقدر دور که دست شیرلی، مادر روب به ما نرسد". جولیه دامه داد که شیرلی غیرقابل تحمل ترین مادر شوهر دنیا است، زنی پر مدعا که از وقتی پسر یکی یکدانه اش را به زن دیگری "باخته" بدتر و بدتر هم شده است. شیرلی اصرار داشت که روب و جولیه هر سال ایام کریسمس و جشن شکرگزاری بعد از برداشت محصول (مهمترین جشن خانوادگی در آمریکا – مترجم آلمانی) را نزد او بگذرانند. و نیز برای کار های آخرهفته اش مثل باغبانی و یا کار در خانه هم به کمک روب نیاز داشت. شیرلی از نظر جولیه و روب زنی بود که نمی توانست جواب "نه" بشنود.

یک سال بعد از ازدواج روب و جولیه، بین جولیه و مادر شوهر فقط انرژی های منفی متمرکز بود. این دو زن اصلا نمی توانستند یکدیگر را تحمل کنند. اما هر کدام می توانست با روب خوب کنار بیاید. روب تا آخرین نفس سعی می کرد بین همسر و مادرش واسطه شود و نظر هر کدام را برای دیگری قابل پذیرش کند. جولیه در مقابل روب دائما" از شیرلی انتقاد می کرد ("مادرت پر مدعاترین و سلطه جوترین آدمی است که تا به حال دیده ام") و نزد دیگران هم دائما از شیرلی شاکی بود. شیرلی در حضور روب

علنا علیه عروسش انتقاد نمی کرد ولی احساسات منفی اش خیلی آشکار بود.
این شکل شاخصی از رابطه سه گوشه است. رابطه بین روب و مادرش- یعنی محل واقعی مشکل-، از این جهت می تواند آرام بماند، که درگیری راهش را به سمت رابطه بین عروس و مادر شوهرعوض کرده است. روب عملا حتی بر خشم خود نسبت به مادرش آگاهی ندارد، زیرا به شدت درگیر این است که مادرش را در مقابل انتقادات همسرش محافظت کند. روب و مادرش به کمک رابطه سه گوشه ای می توانند مشکل شان، که ایجاد یک توازن منطقی بین فاصله و نزدیکی است را دور بزنند .علاوه بر این مشکلات زندگی زناشویی آ نها نیز نهفته می ماند، زیرا جولیه نمی تواند نارضایتی خود نسبت به کمبود وفاداری روب و ناتوانی او در مرزکشی بین خود و مادرش را ابراز کند. او به جای این که قاطع و مصممصم با روب به گفتگو بنشیند ("روب تعمیرات خانه دوهفته است که نیمه کاره مانده، و من واقعا می خواهم که قبل از این که کار باغچه مادرت را شروع کنی آن ها را تمام کنی.")، گناه را به گردن مادر شوهر می اندازد ("این زن اگر در هر کاری دخالت داده نشود، چنان تأثری راه می اندازد، که گویی همین الان سکته می کند") . بدینوسیله او از موضع گیری روشن در مورد آن چه به خواسته ها و آرزوهایش بر میگردد، طفره می رود. و نمی گذارد تا روب به تنهایی از پس مسئله وفاداری اش برآید- و بعد خود را در مقابل شرایط جدید قرار دهد.

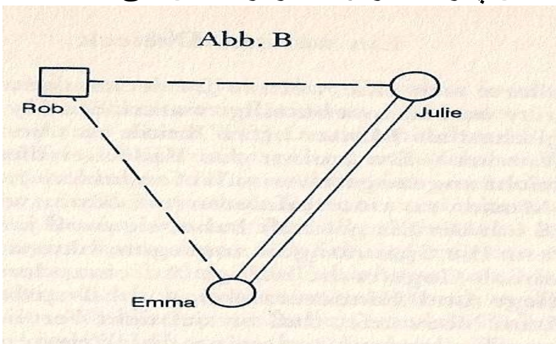
نیروی موثره رابطه سه گوشه ای علاوه بر این از طریق فاصله گیری جولیه از خانواده منشأش دامن زده می شود، خانواده ای که آرزو می کرد از طریق ازدواج از دستش "فرار کند"، خانواده ای که رابطه ای سطحی و صرفا از روی وظیفه را با آن حفظ کرده بود. از آن جا که جولیه تلاش نمی کند روی مشکلات خود با خانواده منشأش کار کند (چه با اعضا زنده و چه درگذشتگان)، گرایشش به تمرکز منفی روی مادر روب باز هم بیشتر می شود. ترکیب سه گوشه ای شکل الف بین جولیه، روب و شیرلی این گونه به نظر می رسد: دو طرف سه گوشه تقریبا بدون درگیری می مانند، در حالی که حدت منفی بین جولیه و شیرلی متمرکز می شود.

شکل الف

کودکی وارد بازی می شود

وقتی إمای کوچک بدنیا می آید، مثلث جدیدی شکل می گیرد. عکس العمل روب در برابر موقعیت جدید پدری و ترس های مرتبط با آن پناه بردن به کار شغلی اش است. جولیه برای جبران کمبود نزدیکی در زندگی زناشویی و وضعیت نا مطلوبش در رابطه با همسر و مادرشوهرش-، شروع به ایجاد رابطه

"صمیمی ویژه ای" با دخترش می کند. شکل ب مثلث بین پدر، مادر و دختر را نشان می دهد.



شکل ب

وقتی إما بزرگتر شد، در این رابطه مثلثی نقش عضو فعالی را به عهده گرفت. احساس کرد که مادرش نیاز دارد "شماره یک" باشد، و نشان دادن احساس از سوی او نسبت به پدرش خوشایند مادر نیست. مثل خیلی از دخترها با مثل یک دستگاه گیرنده حساس، نسبت به فاصله در زندگی مشترک والدینش و نارضایتی درونی مادر از زندگی مشترکش، عکس العمل نشان می داد. او بزودی خود را به عنوان متحد و "بهترین دوست" به مادر عرضه کرد، شاید این کوشش نا خودآگاه، جهت پرکردن خلأ زندگی مادر و منحرف کردن توجه او از مشکلات زناشویی اش بود. از همان اوان کودکی او شروع کرده بود تا انرژی احساسی بیشتری متوجه مادرش سازد تا نسبت به خودش.

نقش های سنتی جنسیتی نیز در این نمایش غم انگیز آشنا و رایج نقش بزرگی ایفا می کردند. جولیه طبق

کلیشه های سنتی زنانه برای زندگی خودش اهدافی نداشت. إما - دخترش برای او بیشتر به مثابه یک"موفقیت شغلی" اهمیت داشت تا یک رابطه. روب بیشتر و بیشتر خود را پس می کشید و به کارش روی می آورد، او در خانواده موقعیت آدم منفرد را پیدا کرده بود. به مرور زمان موقعیت ها در این سه ضلعی خود را تحکیم کردند، و هر بازیگر اسباب باقی ماندن بازیگران دیگر روی رفتارشان را فراهم می ساخت. هرچه روب فاصله گیرتر عمل می کرد، صمیمیت و رابطه احساسی بین مادر و دختر بیشتر می شد. و هرچه رابطه احساسی جولیه و إما بیشتر می شد، روب بیشتر به موضع فاصله گیر خود پناه می برد.

یک مثلث دیگر

به زودی یک ترکیب سه گوشه ای دیگر مرکب از جولیه، شیرلی و إما شکل گرفت. شیرلی شروع کرد به ایراد گرفتن در مورد توانایی مادری جولیه حتی در حضور إما("تو که نمی توانی توی این هوای سرد بچه را با این لباس کم بیرون بفرستی")، و پایین آوردن نفوذ او به عنوان مادر ("ولی ما به مامی نمی گوییم که بستنی خریدیم، او که نباید همه چیز را بداند.")، وقتی در گیری ها بالا می گرفت جولیه و شیرلی در حضور إما وارد مشاجره شدیدی در مورد نگهداری و تربیت بچه می شدند و سپس جولیه همسرش را به خاطر این که طرف او را نگرفته

سرزنش می کرد. روب هرکاری که از دستش بر می آمد انجام می داد تا موقعیت فاصله گیر خود را در این رابطه سه طرفه حفظ کند، برای او آرامش بزرگی بود که بتواند خود را از درگیری بیرون نگهدارد. ضمن این که بدین وسیله خود را از درگیر شدن با مشکلات احساسی واقعی اش در ارتباط با مادر، همسر و دخترش نیز حفظ می کرد.

حال اگر شما با این داستان های مثلثی تا حدودی گیج شده اید، کاملا قابل فهم است. زیر نظر گرفتن یک رابطه مثلثی، بخصوص وقتی خودمان در آن عضو هستیم، بسیار سخت است. تجزیه و تحلیل ساختارهای مثلثی ساده نیست. ولی همه ما در روابط مثلثی گوناگون و در هم طنیده سهیم هستیم، و یک یا دوتا ی آن ها برای زندگی احساسی ما دارای اهمیت محوری هستند. موقعیتی که ما در یک مثلث معین اشغال می کنیم ، می تواند عکس العملی گذرا در شرایط استرس باشد. در رابطه مثلثی دیگری ممکن است این نقش ها بسیار سخت و در مقابل تغییرات مقاوم باشند. ترکیب های مثلثی "حلال" مشکل اند. به این صورت که ترس ها و تنش های غیرقابل تحمل بین دو فرد را کاهش می دهند. اما مشکلات جدیدی نیز ایجاد می کنند، به این صورت که مشکلات واقعی را می پوشانند و به ضرر یکی از شرکت کنندگان در این مثلث تمام می شوند.

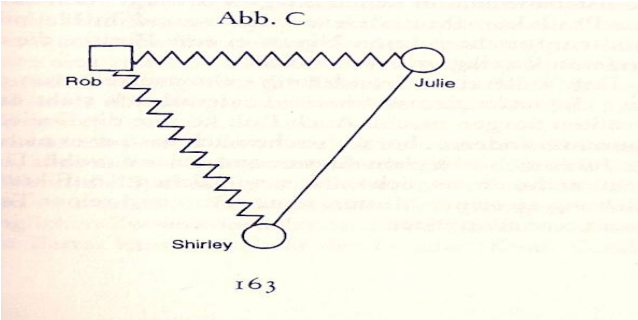
راه های

دیگر

اگر جولیه در این رابطه مثلثی جا افتاده بتواند موضعش را تغییر دهد چه اتفاقی می افتد؟ چه می شود اگر او راهی پیدا کند با مادرشوهرش آرام و دوستانه رفتار کند و دیگر پیش روب از او شکایت نکند؟ چه چیز تغییر می کند اگر جولیه دیگر از مرافعه با شرلی بر سر اما دست بکشد و امکانات تازه ای پیدا کند تا خود را از عکس العمل های خودانگیخته اش رها کند؟ برای مثال وقتی شیرلی توانایی جولیه را به عنوان مادر مورد انتقاد قرار می داد، او می توانست سعی کند با حاضر جوابی و طنز عکس العمل نشان دهد ("واقعا فکر می کنی اما در اثر تربیت من این جور سر به خود بارآمده؟ - میدانی ما در خانواده مان آنقدر سر به راه زیاد داریم که وجود یک سر به خود نمی تواند ضرر داشته باشد"). اگر جولیه می توانست به آزمایشی شجاعانه دست بزند، و از شیرلی راهنمایی بخواهد و یا از تجربیات او به عنوان مادر سوال کند، می توانست موضع خود در مثلث را باز هم قوی تر تغییر دهد. یعنی او می توانست وجه توان مند شیرلی را مخاطب قرار دهد، چیزی که او کاملا فراموشش کرده است.

اگر جولیه این موضع جدید را می توانست حفظ کند، ساختار روابط در خانواده تغییر می کرد. در آن صورت تشنجات و درگیری ها بین روب و مادرش به سطح می آمد ند. و نیز مشکلات زندگی زناشویی

خودش هم آشکارتر می شدند. ترکیب سه گوشه ای می توانست خود را مانند شکل ث تغییر دهد:



شکل ث

این تغییر، مرحله ای بینابینی در مسیر رسیدن به یک رابطه متوازن می بود. اگر در شرایط استرس بین مادر و پسر مشاجره پیش می آمد یا درگیری در زندگی زناشویی، میتوانست امکانی باشد برای تشخیص مشکل و کار کردن روی آن در همان جای واقعی اش.علاوه براین اما سود فراوانی می برد از این که در مرکز اشتعال برخورد های منفی مادر و مادر بزرگش قرار نداشته باشد. او تحت شرایط بسیار مطلوب تری بزرگ می شد.

البته که جولیه برای دست یافتن به چنین تغییراتی، می بایست خیلی بیشتر روی خودش متمرکزبشود. او می بایست نیروی اصلی اش را صرف آن کند که روی مشکلاتش در خانواده منشأش کار کند، به جای این که روی خانواده روب عکس العمل نشان دهد. علاوه براین می بایستی شجاعت تحمل ترس هایی را که بالاجبار وقتی ما نقش خود را در یک مثلث کلیدی

تغییر می دهیم تولید می شوند، ومشکلات واقعی بین شرکت کنندگان در این مثلث به سطح می آیند، را پیدا کند. همان طور که ما در فصل بعدی خواهیم دید، تغییر نقش در یک مثلث جا افتاده بسیار مشکل است.
چرا باید جولیه مسؤلیت ایجاد حرکت در این مثلث انعطاف ناپذیر را به عهده بگیرد؟ او که به تنهایی باعث وجود این مثلث نشده است. در یک ترکیب سه گوشه ای هریک از افراد خود مسول رفتار شان هستند و هرکدام می توانند قدم برای تغییر بردارند. ترکیب هایی که در آن ها شدیدترین درگیری ها غالب است، محصول نسل های متمادی هستند و بخش اصلی آن ترس های مزمن است. هرگز یک فرد نیست که باعث "آزار" دو فرد دیگر می شود.
خواست تغییر غالبا از سوی شخصی شروع می شود که بیش از همه در رنج است و بیش از همه نگران است. روب نیز می توانست ترکیب مثلثی را تغییر دهد، اما احتمالا او این کار را نمی کند زیرا در وضعیت کنونی احساس نسبتا خوبی دارد. رابطه مثلثی او را از درگیر شدن با مشکلات واقعی در رابطه با مادر، همسر و دخترش محافظت می کند.

یک ترکیب سه گوشه ای چیست؟

باردیگر به خاطر بیاورید که یک سیستم رابطه چگونه از طریق ترس ها خدشه دار می شود: افراد شرکت کننده به دو جبهه تقسیم می شوند، یک یا دو

طرف خود را در به شکل سرزنش کننده و دل نگران روی مشکل دیگری متمرکزمی کنند(و خود خویش را از نظر گم می کنند)، که سر انجام به موقعیت های افراطی قطبی شده می انجامد.
اما باز هم یک عامل دیگر به آن اضافه می شود: سیستم دو نفره طبق ماهیت خود با ثبات نیست. ترس ها و درگیری ها فقط برای مدت تقریبا کوتاهی می توانند روی دو نفر محدود بمانند. خیلی زود یک فرد سوم به میان کشیده می شود (یا خودش خود را قاطی می کند). این روند خودبخودی صورت می گیرد مثل یک قانون طبیعی . نه آگاهانه یا عمدی.
فرد سوم در یک مثلث می تواند به این یا آن جبهه تعلق داشته باشد و بهای شرکت او در این رابطه به حساب رابطه دیگرش نوشته می شود (شما دیگر به دیدار دایی تان جو نمی روید،از وقتی که مادرتان با او حرف نمی زند، یا دیگر با پدرتان ارتباط ندارید، از وقتی که از مادرتان از او جدا شده است). نفر سوم می تواند نقش یک میانجی، آشتی دهنده یا یک کمک کننده را بازی کند (پدر و مادر شما با هم دعوا می کنند و شما به یکی از آن ها که رویش نفوذ بیشتری دارید پند واندرز می دهید). یا آن دو نفری که در ابتدا در درگیری شریک بودند، خود را در موضع نگران و یا سرزنش کننده روی نفر سوم متمرکز می کنند (وقتی رابطه زناشویی هرچه بیشتر فاصله دارمی شود، یا وقتی خاطره آسیب های گذشته دوباره زنده می شود، شما و همسرتان شروع می کنید به غصه خوردن هرچه بیشتربرای بچه تان، یا به دفعات با پدرتان در مورد افسردگی مادرتان حرف می زنید و

هردوی تان مطمئن هستید که می دانید چه چیزبرای او از همه بهتراست).
ترکیب سه گوشه ای در اشکال کاملا متفاوت می تواند ظهور کند. اما یک ویژگی ثابت دارد:
وقتی درگیری بین دو نفر بالا می گیرد پای نفر سوم به میان کشیده می شود تا تنش هایی را که در ترکیب دونفره اولیه وجود دارد کاهش دهد. این نفر سوم می تواند در چارچوب خانواده باشد (بچه، مادربزرگ، داماد) یا خارج از خانواده(معشوقه، دوست خانوادگی، دوست صمیمی)، حتی یک روان درمانگر می تواند سومین زاویه مثلث بشود، اگر او خود را در جبهه بیمارش، علیه شریک زندگی یا دیگر عضو او قرار دهد. یک ترکیب سه گوشه هم چنین می تواند وقتی بوجود آید که روان درمانگر آن را در رابطه "کاملا ویژه ای"، در خدمت کم کردن فشار از روی روابط واقعی بیمار بکار بگیرد، به جای تشویق بیمار به درگیر شدن با ریشه های مشکل احساسی اش.

غیبت کردن چه عملکردی دارد؟

غیبت کردن یک شکل رایج از ساختار مثلثی است که همه ما با آن آشنا هستیم. هرچه ترس های پنهانی بین دو نفر شدیدتر باشد، گفتگو بیشتر روی فرد سوم متمرکز می شود. برای مثال وقتی شما مادرتان را وقت ناهار ملاقات می کنید، ممکن است بخش بزرگی از گفتگوی تان حول پدرتان یا مشکل برادر

کوچکترتان دور بزند. شاید گفتگوی شما به هیچ تبادل نظر واقعی، که به نوعی تحت تاثیر تمرکز توام با نگرانی و سرزنش روی فرد دیگری نباشد، منجر نشود.

انسان می تواند میزان گستردگی ترس را در یک حیطه کاری یا سیستم خانواده از روی این بسنجد که چقدر غیبت در آن صورت می گیرد. منظور من از غیبت نوعی حرف زدن در باره دیگران است که در آن ناتوانی و یا "بیمارگونه" بودن فرد دیگری برجسته می شود. ما رابطه مان را به بهای نفر سوم تحکیم می بخشیم، یا ترس های خود را تخفیف می دهیم به این شکل که دیگری را به جبهه خودمان می کشیم. غیبت با سو نیت رابطه ای ندارد. مقاصد آگاهانه ما شاید تنها بهترین ها باشند.

یکی از دوستان من از میهمانی خانوادگی کریسمس باز گشته بود. خانوادگی که تا حدود زیادی تحت تاثیر فشار تنش ها قرار داشت. این اولین جشن کریسمس بدون پدربزرگ و مادربزرگ مادری بود، که هردو در سال قبل در گذشته بودند. دوست من با صدای بلند گفت: "درست مثل باغ وحش، عمه ام من را به کناری کشید تا به من بگوید که مادرم چقدر به ظاهرش بی توجه شده، مادرم از دست برادرش خشمگین بود و نمی خواست که من سر میز او بنشینم، پدرم مرا به کناری کشید و در گوشم از حملات گریه مادرم گفت. تمام وقت به همین وضع گذشت! هیچکس در باره مرگ پدربزرگ و مادربزرگ و غمی که همه احساسش می کردند، حرف نزد".

آیا وقتی درباره شخص سومی صحبت می شود، به این معناست که یک ساخت سه گوشه ای بوجود آمده است؟ البته که نه! شاید ما با دوست یا همکاری مشکل داشته باشیم و نزد نفر سوم راه چاره بپرسیم، یا بخواهیم نظراو را بدانیم تا بتوانیم موقعیت را عینی تر ارزیابی کنیم. از طریق چنین گفتگوهایی می توانیم خود را آرام تر کنیم و درباره امکانات جدید برخورد با مشکل بیاندیشیم. اما اغلب دلایلی که در ذهنمان برای حرف زدن **درباره** نفر سوم داریم، (من میخواهم که دخترم حقیقت را در مورد پدرش بداند)، پوششی هستند تا ما کسی را به ضرر نفر سوم به جبهه خودمان بکشیم. وقتی انسانی که **با** او حرف می زنیم (برای مثال دخترمان) و انسانی که **درباره** او حرف می زنیم (همسر سابق مان)، با یکدیگر ارتباط مهمی داشته باشند، بخصوص این مسئله صادق است، زیرا ما با برنامه ریزی ناخودآگاه خود رابطه آن ها را ویران می کنیم.

ما گفته بودیم که رابطه های دونفره در بطن خود بی ثبات هستند. در مورد رابطه های مثلثی به عکس: آن ها در بطن خود با ثبات اند. یک سه چرخه با ثبات تر (گرچه عملکرد کمتری هم داشته باشد) از یک دوچرخه است. سه گوشه ای ها می توانند سال ها، دهه ها یا نسل ها بقا پیدا کنند. این ها "غلط " یا "بد" یا "بیمارگونه" نیستند، بلکه یک راه طبیعی غلبه بر ترس در روابط انسانی هستند. آن ها این وظیفه را دارند که روابط را تحکیم بخشند و درگیری ها ی حاد شده بین دو انسان را تغییر مسیر بدهند. رابطه مثلثی به طور ساده یک واحد پایه ای از نیروی محرکه

احساسی است. مانند سایر روابط، در اینجا هم مسئله بر سر این است که این فرم چقدر منجمد یا چقدر منعطف باشد.

ترکیب مثلثی با تمرکز روی بچه

بچه ها طرف ایده آل برای یک رابطه مثلثی هستند. از طریق بچه ها می توان مسیر ترس ها را از هر منشأیی که باشند منحرف نمود. به یک نمونه از رابطه متمرکز روی بچه توجه کنیم، که یک عکس العمل موقت در مقابل استرس و درگیری انباشته از ترس بود.

به خاطر ویلی

بیل، مدیر سی و هفت ساله دبیرستان، وقتی همسرش سوئه در سمینار دکترای مشاور روانشناسی پذیرفته شد، دچار ترس های شدیدی گردید. او مثل بسیاری از مردان قادر نبود به ترسش اعتراف کند یا صریحا" آن را بیان نماید. در عوض نگرانی های خود را به نگرانی برای پسر دوساله اش تبدیل کرد و همسرش را سرزنش نمود، که: "ویلی در خانه به تو احتیاج دارد، من نمی خواهم که او توسط افراد غریبه بزرگ شود!"

وقتـــی بیـل و ســوئه در بــاره "نیازهــای ویلـــی" شـروع بـه مشـاجره کردنـد، کـودک روز بـروز بیشـتر دچار ترس شد و وقتـی مـادر خانـه را تـرک مـی کـرد، شـروع مـی کـرد بـه گریـه کـردن و جیـغ کشـیدن. یـک سـیکل معیـوب بوجـود آمـد : نگرانـــی بیـل بـه خــاطر پسرش هرچه بیشتر افزایش می یافت، و همسرش را به دفعات هرچه بیشتری به باد انتقاد مـی گرفت ("تو کـه خـودت مـی بینـی او در مقابـل رفـتن تـو چقـدر بـا حساسیت عکس العمل نشان می دهد!)، و ویلی مشکل تر و مشکل تر می شد وبیشتر و شدیدتر بـه مـادرش می چسبید.

بعد از چند مـاهی بیل و سوئه موفق شدند خود را از مشــاجرات غیـر ســازنده و ســرزنش هــا آزاد کننــد و دربـاره مشکلشـان صـحبت کننـد. سوئه بـه عنـوان زن آمریکــایی سیاهپوســت و بـــه عنـــوان اولـــین فـــرد در خــانواده کــه مـدرک دکتـرا مــی گرفـت، تـرس هــای بیشـتری را بایـد متحمـل مـی شـد، بـیش از آن چـه کـه بتواند تحمل کند. مشاجره با بیل بـه او کمـک مـی کـرد تـا از روبـرو شـدن بـا تـرس هـایش طفـره بـرود. بیـل متوجـه شـد کـه دکتـرا گـرفتن سوئه بـه او احسـاس نـا امنـی مـی دهـد و ایـن کـه انتقـاد پـدرش بـه برنامـه هـای شغلی سوئه در او احساس ناراحتی بوجود می آورد.

بعد از چند جلسه هم فکری بیل قادر بـود تـرس هـایش را در مقابـل سـوئه بیـان کنـد و پـدرش را مسـتقیما در رابطـه بـا موضـع طـرد کننـده اش مـورد خطـاب قـرار دهد. سوئه به ناراحتی خود در باره نقش پیشتازش در خانواده پی برد. او احساس تـرس و گنـاه نمـود. تـرس، زیـرا امکانــاتی در اختیـار داشـت کـه مـردان و زنـان

نسل های پیشین خانواده او در اختیار نداشتند. او توانست با مادر، خواهر و مادربزرگش در باره ترسش از موفقیت و شکست حرف بزند و نیز به این ترتیب دریافت که زنان فامیل او درباره تصمیم او جهت کسب دکترا چگونه عکس العمل نشان می دادند.

وقتی بیل و سوئه شروع کردند تا به مشکل خودشان بپردازند، ویلی آرامترو راحت تر شد. دیگر نمی ترسید که ادامه تحصیل مادرش باعث بروز حادثه بدی بین پدر و مادرش بشود. در عرض چند ماه تمامی خانواده چنان به آرامش دست یافت که سوئه توانست دوره دکترای خود را با حداقل استرس بگذراند. گرچه خیلی غیرعادی است که زوجی به این سرعت از نیروی محرکه تمرکز روی بچه بتواند خود را رها کند، اما همین طور که این مثال نشان داد اساسا امکان پذیر می باشد.

یک ترکیب سه گوشه اجتماعی

یک ترکیب مثلثی با تمرکز روی بچه می تواند در سطح اجتماعی نیز ظاهر شود. آیا اولین عکس العمل مردان را در مقابل جنبش زنان به خاطر دارید! مردان طبق معمول **نگفتند**: "من از تغییراتی که در مورد زنان اتفاق می افتد، احساس خطر می کنم"، یا "من حوصله شرکت در کار خانه یا نگهداری از بچه را ندارم، و اگر همسرم از من چنین چیزی رابخواهد

خشمگین خواهم شد". در مراحل ابتدایی جنبش زنان، این خیلی نادر بود که مردها اصلا در مورد خودشان چیزی ابراز کنند. درعوض در وسایل ارتباط جمعی از "نیازهای بچه ها" صحبت می شد، چیزی که مسلما دل همه ما را به درد می آورد. در سال های هفتاد همواره تصویر غمگین کودک خردسالی را پیش روی ما می گذاشتند که با چشمانی اشک آلود به دیوارهای خاکستری مهد کودک خیره شده بود، در حالی که مادرش در حال دویدن و دورشدن از آنجا و رفتن به دنبال پیشرفت های شغلی و علاقمندی های شخصی اش بود. همین نمایش به تنهایی کافی بود که فمینیست های بالقوه را به دام ترس و احساس گناه پرتاب کند. و بعد فیلم "کرامرعلیه کرامر" آمد که محبوبیت زیادی پیدا کرد. این استراتژی های نمونه وار "همان که قبلا بودی باش!"، واکنش های مخالف فرهنگ مردانه بود علیه تلاش زنان برای استقلال و تعجبی نداشت که این کار به شکل مقصر اعلام کردن زنان و انتقال آن از طریق کودکان انجام شود.

این خیلی روشن است که بچه ها دارای نیازمندی هستند. ولی مادرها و پدرها نیز صاحب نیازمندی هستند. تمرکز روی "نیازهای کودکان" هیچ مطابقتی با فعالیت واقعی برای بچه ها و خانواده ها، که به کمک نیازمندند، نداشت. این مسئله بیشتر یک ترکیب مثلثی اجتماعی را بازتاب می داد، شبیه آن چه بین سوئه، بیل و ویلی وجود داشت. تمرکز روی "نیازمندی بچه ها" ("مامان در خانه بمان!") ما را از شناخت مشکل در همان جایی که به آن تعلق دارد یا

دقیقتـر بگـوییم در رابطــه بـین مـردان و زنــان بزرگسـال، بـاز مـی دارد. چقـدر **سـاده** مـی شـد ایـن نگرانـی را بـه ایـن صـورت بیـان کـرد، کـه بچـه هـا از سـوی زنـان گمـراه شـده از مسـیر مسـؤلیت مـادری، آسیب می بینند!، اما چقدر **سخت** برای مردان و زنـان است، مشترکا روی این کارکنند، کـه سیاست، عرصـه هـای شـغلی، مؤسسـات و نقـش هـای جنسـی را چنـان تغییـر دهنـد کـه یـک جامعـه رو بـه زنـدگی و سـازنده ایجاد شود، که واقعا به نیازهای بچـه هـا و خـانواده هـا رسیدگی کند!

همیشــه وقتــی بزرگتــر هــا نکوشــند مشــکلات ویــژه خودشان را بشناسند و حل کنند، تمرکز روی بچـه هـا به شکل خاصی شدید می شود، یا بچه ها که در چنین شرایطی حساس تر و آسیب پذیر تر شده اند، خودشـان به خلاقانه ترین اشکال خود را وارد رابطـه مـی کننـد تـا مشـکلات را از مسیر خـود منحـرف کـرده و جلـوی عملکرد آن ها را سد کنند. عملا همـه بچـه هـا بـه ایـن گـرایش دارنـد، هـر مشـکل ذهنـی متصـوری را کـه مـا پس می رانیم، به عنوان میراث بگیرند.

دوست خوبی تعریف مـی کـرد، کـه بعد از جلسـه خانـه و مدرســه، چگونـــه بـــه شـــدت دچـــار عکــس العمــل خودانگیخته شده بود. به او گفته بودند کـه دخترش کـه کــلاس دوم دبســتان بــود "ویژگـــی هـــای لازم بـــرای پیشـرفت" را نـدارد. او بـرای پـی بـردن بـه مشــکل شروع کرد به زیرنظر گرفتن دخترش. بچـه بـا تـرس شدیدی نسبت به این کـار عکس العمل نشان داد. چند هفتـه بعـد، وقتـی دوسـتم بـرای دختـر هفـت سـاله اش سخنرانی مفصلی درباره "هدف داشتن" کرد، ناگهـان

برایش روشن شد که مدتهاست احساس می کند خود ش در زمینه اهداف کاری اش، به بن بست رسیده است. چند وقت پیش به آستانه سنی قدم گذاشته بود که مادرش، زنی با هوش و سرزنده- در آن سن تغییراتی منفی را آغاز کرده بود و هرچه بیشتر در بکارگیری توانمندی هایش ناتوان می شد. بعد از این که دوست من به این نظرگاه دست یافت، توانست با واقع بینی از دختر خود به خاطر رفتارش معذرت خواهی کند و برایش توضیح دهد، که مسئله هدف داشتن مشکل خود او بوده است. وقتی او انرژی اش را صرف آن کرد تا با این موضوع برخورد کند، ترس های دخترش از بین رفت.

ازخود بی خود شدن– خود را بازیافتن

ترکیب های مثلثی متمرکز روی بچه بستگی به این که تا چه حد ترس ها روی آن ها موثر واقع شوند می توانند بسیار پرتنش باشند. در این جا گزارش دست اولی را می آورم: چند سال پیش من با خانواده ام روزهای شنبه برای ناهار خوردن به رستوران می رفتیم و غروبش در کانزاس سیتی بازی بیس بال را تماشا می کردیم. در رستوران نگرانی شدیدی درمن برای پسرم ماتیو، که بی حال و خسته به نظر می رسید، بوجود آمد. بعدا در موقع تماشای بازی متوجه شدم که او چهار بار بلند شده و به توالت می رود، به نظرم آمد که بیمار است. کمی مانده به نهمین دور

بازی ناگهان دلم به من گفت که ماتیو (که آن وقت تازه دهسالش شده بود) دچار بیماری قند جوانان است. در این لحظه این برای من یک حدس یا دلواپسی نبود، بلکه یقینی وحشتناک و غیرقابل تحمل بود.
استو، همسرم معمولا نسبت به نگرانی همان قدرخونسرد بود که من در ابراز آن اغراق می کردم. اما آن شب چنین نبود. وقتی به خانه رسیدیم، او سرشار از احساسات یگانه زناشویی بود و مثل من می ترسید. صبح زود روز یکشنبه به دکتر کودکان تلفن زد و علائم بیماری (بی رمقی و دفع مکرر ادرار) را توضیح داد. پزشک پیشنهاد کرد که فورا ماتیو را بیدار کنیم و به اورژانس بیمارستان، که او منتظر ما بود ببریم. اکنون وقتی به عقب نگاه می کنم می توانم تصور کنم که اقدام فوری پزشک عکس العملی بود در مقابل ترس ما که به او هم سرایت کرده بود (او می توانست به ما توصیه کند که ماتیو را در طول آن روز زیر نظر بگیریم و بعد به او تلفن بزنیم.). با دل نگرانی پدر و پسر را که به سمت بیمارستان روان بودند نگاه کردم. من به همراه پسر کوچکمان در خانه ماندم ، و آن چنان در تحمل ترس هایم ناتوان بودم که به دوستم امیلی تلفن زدم و از او خواهش کردم که نزد من بیاید و تا زمانی که آن ها باز نگشته اند پیش من بماند. من قبلا در زندگی بارها با بحران های بالقوه خطرناکی از دیابت جوانان برخورد کرده بودم، اما تا به حال هرگز چنان تجربه بدی مثل آن روز یکشنبه را نداشتم. تا وقتی مطلع نشده بودم که جواب آزمایشات خون ماتیو عادی

است، کـاملا" از خـود بـی خـود بـودم و نمـی توانستم به روشنی فکر کنم.
واضح بود که عکس العمل احساسی من بسیار فراتر از خطـر واقعـی موجـود بـود، حتـی اگـر تشـخیص "بیماری قند جوانان" تأیید می شد. بعد ها من شدیدا" احساس گناه مـی کـردم کـه باعث چنین وضعـی بـرای مـاتیو شـده بـودم. قابـل فهـم بـود ایـن کـه او از قـرار گرفتن در نقطـه اشتعال چنـان تنش افراطـی آزار دیـده باشد.

خویشتن خود را بازیافتن

نیروی محرکه احساسی که تمام آن آخر هفتـه را تحت تـاثیر قـرار داده بـود، آن قـدر شـدید و پـرتنش بـود کـه بیش از آن را در یک خـانواده نمـی شـود تصـور کـرد. اگـر تـنش بـه انـدازه کـافی شـدید باشـد، هیچ کـس از آن در امان نخواهد مانـد کـه از خـود بـی خـود نشـود و بـه دام کلیشـه ناخودآگاه غلبه بر ترس نیافتد- چـه بـه شـکل پرکاری، انفعال، فاصله گیری و یـا تمرکـز روی بچـه. بـا اینحـال مـن در خـودانگیختگی عکس العملـم در جـا نـزدم، ایـن آن چیـزی است کـه تعیین کننـده است. مـن فکـر مـی کـنم – یـا حد اقل امیـدوارم – کـه زودتـر یـا دیرتـر، اگـر هم تشـخیص "دیابـت" تاییـد مـی شـد، مـی توانستم باز هم خود را از عکس العمل خودانگیختـه ام آزاد کنم.
به محض این که قادر شدم، تفکر آگاهانـه ام را دوبـاره فعال کنم (کـه بـرای آن نیـاز بـه وقـت و کمـک دوسـتم داشتم)، برایم روشن شد، که چه وظیفـه ای پیش روی

من قرار دارد. می بایست موضعی آگاهانه در مورد ترس خود از بیماری پیدا می کردم – ترس هایی که در خانواده ام طی نسل ها شکل گرفته بودند. من فکر می کردم که این مسئله برایم "حل" شده است. زیرا بارها به طور جدی با بستگانم در این باره صحبت کرده بودم، صحبت هایی در مورد بیماری سرطان مادرم و مرگ زودرس مادربزرگم در اثر بیماری سل. اما درگیر شدن با موضوعات پرتنشی که در تاریخ یک خانواده بارها تکرار می شوند، روندی است که ممکن است بیش از یک عمر را به خود اختصاص دهد. اگر ما موفق شویم **آگاهانه روی** این مشکلات کار کنیم- حتی اگر قسمتی از آن باشد- برای ما حاصل خیلی بیشتری دارد تا وقتی که ما این کار را به عهده ذهن ناخودآگاه مان بسپاریم.

بنا براین من دوباره صحبت های تلفنی طولانی با مادر و خواهرم را شروع کردم و سعی کردم دریابم چه رسومی در مورد مسائل مربوط به سلامتی و نگهداری از اقوام بیمار در تاریخ خانوادگی ما وجود داشته است. من از خودم عصبانی بودم که چرا به ذهنم نرسیده بود که بین غصه ام به خاطر ماتیو و این واقعیت که چند سال پیش اشتباها در مورد من تشخیص بیماری دیابت داده شده بود، رابطه برقرار کنم. همین دو هفته قبل از بازی بیس بال بود، که در یک آزمایش کنترل سلامتی بطور اتفاقی در ادرار من قند دیده شده بود. من به یک متخصص غدد مراجعه کرده بودم و فهمیده بودم که این مربوط به مشکل عدم تحمل قند خون در من است. یک دلیل دیگر هم برای عکس العمل شدیدم(که من اصلا به آن

فکر نکرده بودم) وجود داشت: در همان سال نزد مادرم سرطان و دیابت تشخیص داده شده بود، و همه این ها در درون من با هم جوش خورده و یک واحد را ساخته بودند، زیرا من (مثل اکثر زنان) در حالت عادی هم به این گرایش دارم که خود را با مادر و بچه هایم عوضی بگیرم. و وقتی برنامه خودم را برای بدست آوردن اطلاعات بیشتر عملی کردم، فهمیدم که چرا دیابت چنان موضوع پرتنشی برای من بوده و چرا دست برقضا در این ماه "ترس از جان به در نبردن" در من پیدا شده بود. در این جا اطلاع از جزئیات سرگذشت خانواده تنها تا جایی مهم هستند، که به من کمک کنند تا انرژی احساسی ام را دوباره روی خودم و مسائل خودم متمرکز کنم. همه ما با چنین موضوعات پرتنشی سرو کار داریم، و اگر سعی نکنیم منشا آن ها را در نسل های گذشته روشن کنیم، بسیار محتمل است که ما آن ها را به نسل های بعد ی انتقال دهیم.

بازگشت به مثلث مشکل ساز

ما همواره به نوعی اسیر روابط مثلثی هستیم، حتی اگر شکل تمرکز روی کودک را هم در نظر نگیریم. زیرا همیشه موارد مشکل سازکافی، که از خانواده منشأ یا بخش های دیگر سرچشمه می گیرند وجود دارد که ما به آن ها نمی پردازیم و در نتیجه می توانند آسیب های سنگینی به سایر روابطمان وارد سازند. ما در این کتاب به طور دقیق بررسی کردیم

که چگونه ترس ها و احساسات شدید از یک رابطه به رابطهٔ دیگر منتقل می شوند. با این حال زیر نظر گرفتن این روند در زندگی وظیفه آسانی نیست و کار کردن روی آن از آن هم سخت تر است. اگر ما بخواهیم ترکیب مثلثی را تغییر دهیم، ضروری است، که ما بر مشکلات خانوادگی مان آگاه شویم و در باره شان صحبت کنیم، مشکلاتی که در روابط دیگرمان منجر به درگیری خواهند شد. هم چنین می بایست نقش کنونی خودمان در ترکیب مثلثی محوری خانواده مان را مورد دقت قرار داده و تغییر دهیم. گاهی اوقات عمر ترکیبات مثلثی فقط یک روز یا یک هفته یا چند ماه می باشد مانند مواردی که در این فصل نشان دادیم. اما کلیشه هر رابطه ایا
اما اگر ما آن آرامشی را که برای بررسی سهم خود در این ترکیب لازمست، نداشته باشیم، ترکیب مثلثی می تواند در فرمی سخت و تغییر ناپذیر بقا پیدا کند.
حال به یک مثلث خانوادگی که بیش از حد سخت و انعطاف ناپذیر شده است و متاثر از تنش های مملو از ترسهای پی در پی بوده و سالهاست که در آن قطب های پرکار و منفعل شکل گرفته اند توجه کنیم. این مثال می تواند ما را به تفکر در مورد موقعیت خودمان در ترکیب مثلثی برانگیزد و کمک کند تا بتوانیم نیروی محرکه پیچیده پرکار و منفعل را بهتر در ک کنیم.

۱۱- شجاعت برای تغییر- سرگذشت لیندا

لیندا زنی بیست و هفت ساله و مشاور امور مالی با این هدف نزد من آمد، که روی "کمبود توان قضاوتش" در رابطه با مردها، کار کند. اما یک هفته بعد از اولین دیدارمان بحرانی خانوادگی پیش آمد، که موضوع دیگری را به عنوان مشکل درجه یک در برنامه روز قرار داد.

خواهر جوان تر لیندا – کلر- دچار افسردگی شدیدی بود، به خانه و زندگی اش نمی رسید و تقریبا غذا نمی خورد. پدر و مادر با ترس شدیدی عکس العمل نشان می دادند. آن ها کلر را نزد خود به خانه کوچکشان آورده، لباس هایش را می شستند، برایش غذا می پختند و محلی برای درمان او پیدا کرده بودند، اما کلر درمان را بعد از سه ماه قطع می کند.

لیندا نیز خیلی نگران خواهرش بود، زیرا کلر تقریبا یک سال پیش اشاره به خودکشی کرده بود. لیندا در عین حال از دست پدر و مادرش هم عصبانی بود، بخصوص از مادرش چون او را درمشکل خواهرش مقصر می دانست ". مشکل این جاست که مادرم هرگز به کلر این امکان را نداد تا انسان بالغی شود!"

در چنین موقعیت آزاردهنده ای، لیندا در دادن پند و اندرزهای مفید به مادردر برخورد با کلر، کوتاهی نمی کرد. ولی مادر به همه این ها بی توجهی می کرد. لیندا از روی خشم و سرخوردگی راه معمول فاصله گیری از والدین را درپیش گرفت. "بهترین کاری که من برای سلامت روح خودم می توانم بکنم، این است که خود را از این جماعت دیوانه تا آن جا که میشود دور نگهدارم". این تشخیص قاطع لیندا در اولین جلسه درمانی بود.

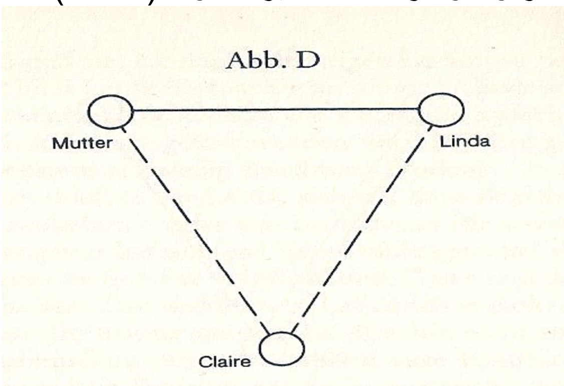
اشتباه در کجاست؟

لینـدا وقتـی بـرای درمـان پـیش مـن آمـد ایـن تفکـر را داشت، که اگر بـه دیگران علنـا" بگوید کـه اشتباه مـی کننـد، نشـانه اتکـاء بـه نفـس و اسـتقلال اسـت . امـا همانطور که دیده ایم، این یک خطا است.
استقلال واقعی همیشه با خویشتن خود در رابطـه است و با تمرکز روی دیگران خود را نشان نمی دهد. لینـدا هم چنین فکر مـی کرد، مـادرش مسول بیمـاری کلـر است. ایـن هـم تصـور غلطـی بـود. زیـرا مادرهـا نمـی توانند فرزندانشـان را بیمـار کننـد. مـادران قـادر مطلـق نیستند و رفتار آنها فقط عاملی است در یک مجموعه پیچیده تر. علاوه براین لینـدا خـودش را کسـی مـی دید که می داند چگونـه مشـکل خـانوادگی را مـی شود حل کرد، و مـادرش را مورد انتقـاد قرار مـی داد کـه چرا پیشـنهادات او را عملـی نمـی کنـد. لینـدا تشـخیص نمـی داد کـه او بـا رفتـارش در مشـکل سـهم ایفـا مـی کنـد، همان مشکلی که به دنبال حلش بود. او فکر مـی کرد که برای سلامت روحش بهترین کـار این است کـه تـا حد ممکن از خانواده اش فاصله بگیرد، امـا در نـهایت دراین کـار هـم موفـق نبـود. از راه دوری گزینـی مـی توانسـت تـرس هـایش را کـاهش دهـد، امـا فقـط بـرای مـدت کوتـاهی. او بــه افـراط در غـذا خـوردن روی آورد، و غالبا صـبح هـا ی خیلـی زود بـا ایـن تـرس کـه

مبادا خواهرش دست به خود کشی بزند از خواب می پرید.

منشا ترکیب سه گوشه ای

لیندا دارای چه موقعیتی در مثلث خانوادگی، که به دفعات پیش می آمد بود؟ وقتی ترسهای شدید بر خانواده حاکم نبود، رابطه لیندا با مادرش آرام و مطمئن به نظر می رسید، گرچه نزدیکی بین آن دو به تمرکز شدید آن ها روی کلر باز می گشت. کلر که دائما در نقطه اشتعال نگرانی قرار داشت، رابطه اش با مادر و خواهر فاصله گیرنده بود. (شکل د)

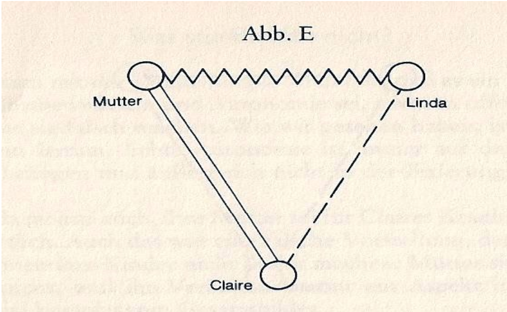


شکل د

کلر درموقعیت کاملا "گوشه گیر" قرار گرفت، زیرا لیندا و مادرش رابطه شان را به زیان او تحکیم کرده بودند. برای مثال مادر با لیندا درباره "اسراری" که

نباید بـه گـوش کلـر مـی رسـید، زیـرا ممکـن بـود "خیلی عصبانی شود" یا "با آدم هـای عوضـی در بـاره آن هـا صـحبت کنـد"، حـرف مـی زد. لینـدا در ایـن "بـازی رمـز و راز" بـه زیـان رابطـه کلـر وبـه زیـان رابطه خود به عنوان خواهر سهیم بود. کلـر هـم سـهم خود را در این کلیشه ایفا می نمود به این شـکل کـه بـه نقش ضعیف و کسی که نمـی شد رویش حساب کـرد، چسبیده بود.

وقتـی ترسـها بـالا گرفتنـد، رابطـه لینـدا و مـادرش در ترکیب مثلثی بسیار مشکل شد. وقتی لینـدا بـه مـادر ش رهنمود می داد که با کلر چگونـه رفتـار کنـد، و مـادر بـه ایـن رهنمـود هـا بـی تـوجهی مـی کـرد، جـای غیبـت های معمول را درگیری های خشنی می گرفت. بـرای مثال در دیداری لیندا متوجه شد که مادر چگونـه لبـاس های کلر را مـی شـوید، خشـک مـی کنـد و تـا مـی کنـد، در حالی که کلـر روی مبـل در اطـاق نشیمن نشسـته و مجله را ورق می زند. روز بعد لینـدا بـه مـادرش تلفـن مـی کنـد و بـا صـدای قـاطعی مـی گویـد: "کلـر هرگـز بزرگ نمی شود، تا وقتی تو دست از این برنداری کـه با او مثل یک بچه کوچک رفتار کنی. او بیست و سـه ساله است و معلـول هم نیست! او حتمـا" در شـرایطی هست کـه بتوانـد لباسـهایش را خـودش بشـوید!" مـادر احسـاس مـی کـرد کـه دختـر او را درک نمـی کنـد. اطمینان داشت کـه لینـدا خطـری کـه کلـر در معرضـش بـود را نمـی بینـد. در مرحلـه پـرتنش بعـد از شـروع درمـان، ترکیـب مثلثـی ایـن گونـه بـه نظـر مـی رسید:(شکل ی)



شکل ی

وقتی لیندا و مادرش در باره مشکل کلر با هم بحث می کردند، این کار از روی نگرانی واقعی صورت می گرفت. هیچ کدام قصد آگاهانه نداشتند که رابطه شان را به زیان رابطه کلر تحکیم بخشند. همان طور که میدانیم کلیشه های تاثیر گرفته از گذشته، که ما برای غلبه بر ترس هایمان استفاده می کنیم، به ندرت کمک کننده اند. به یک انسان منفعل هیچ کمکی نمی کند اگر ما خود را روی مشکلات او متمرکز کنیم. یا **درباره** او و نه **با** او صحبت کنیم. و بدین ترتیب تلاش های ما برای برقراری صلح یا ایجاد نظم در روابط خانوادگی تقریبا همیشه محکوم به شکست است. ما نمی توانیم مشاور درمانی برای خانواده خود باشیم.

پس چه چیز **واقعا** کمک می کند؟ و ما چگونه می توانیم از یک چنین ترکیب مثلثی بیرون آمده و به شکل جدیدی از ارتباط متقابل دست یابیم؟

از نقش واسطه دست بردارید

اولین وظیفه لیندا این بود که در رابطه مشکل دار بین خواهر و مادرش مداخله نکند. و خود مستقلا با هریک از آن ها رابطه برقرار کند. در آغاز جلسات مشاوره چنین کاری برای برای لیندا غیر ممکن بود، زیرا مثل همه آدم های عادتا پرکار، معتقد بود که مادر و خواهرش بدون کمک او نمی توانند مسائلشان را حل کنند و اینکه راه حل های درست در اختیار اوست. لیندا تا مدت های طولانی سرسختانه روی این طرز فکر پافشاری کرد، گرچه می بایست دیده باشد که مشکلات بین کلر و مادرش حل نشده و پیشنهادات خوب او حداکثر گاها مورد توجه قرار گرفته اند.

مداخله نکردن برای لیندا دقیقا به چه معنا بود، یا اگر بخواهیم عمومی تر به این مسئله توجه کنیم، برای همه ما چه مفهومی دارد؟ منظور این **نیست** که لیندا دست هایش را بغل کند و با صدایی محکم خطاب به مادر و خواهرش اعلام کند: "من را با قصه هایتان راحت بگذارید! شما که در هر صورت پیشنهادات مرا قبول نمی کنید و از این که مرا قاطی مشکلات خودتان بکنید به من هم چیزی نمی رسد!". یک چنین موضعی هنوز هم یک عکس العمل خودانگیخته است. یعنی همان موضع "هرچه باشد این منم که می دانم چه چیز برای شما خوب است"، را منعکس می کند، موضعی فاصله گیر و سرزنش آمیز!

ببینیم برای بیرون آمدن از یک رابطه مثلثی واقعا" چه باید کرد؟ در این روند با مکانیسم های ظریف تر پرکاری آشنا خواهیم شد، زیرا وقتی ما درک کنیم،

که چگونه می توانیم از عمل کردن به جای دیگری **خودداری کنیم**، بخش بزرگی از مسئله را حل کرده ایم. وقتی ما به جای شخص دیگری مسؤلیت به عهده بگیریم، به جای این که در رابطه مان با او صاحب موضع مسولانه ای باشیم، این کار به ضرر آن شخص تمام خواهد شد. از آن جا که این نگرش تعبیرتیپ پرکار از زندگی را زیر سؤال می برد، غالبا "درک نمی شود".
حال وقتی شما درباره تغییراتی که لیندا در خود و در خانواده اش به آن ها دست یافت می خوانید ، بایستی تلاش کنید در این زمینه به روابط شخص خودتان بیاندیشید. در این جا این که طرفین بازی چه کسانی باشند ویا نشانه های بیماری (برای مثال افسردگی کلر) چه باشد مهم نیست، بلکه مسئله بر سر آن است که کلیشه های رفتاری مشخصی را که در شرایط استرس به دامشان می افتیم بشناسیم.
یک ترکیب مثلثی مثل آن چه در این جا توصیف شد، می توانست بین لیندا، مادر و پدرش بوجود آید، مادر، دختر و مادربزرگ می توانند طرفین بازی باشند، یا سه دوست. کلر می توانست به جای افسردگی دچار بیماری دیگری بشود، جسمی یا روحی. شرایط اساسی برای بالاگرفتن درگیری در روابط و تغییر آن فرقی نمی کند.

دست برداشتن از تمرکز روی کلر

وقتـی لینـدا حاضـر شـد روی ایـن ترکیـب مثلثـی محوری کار کند، در درجه اول سعی کرد در گفتگو بـا مـادرش کمتـر روی کلـر و بیشـتر روی خـودش و طرف مقابلش متمرکز باشد. از آن جا که یک چنین ترکیب هـای مثلثـی محـوری زیـر تـنش شـدیدی قـرار دارند، تغییر مرکز توجه کار دشواری است (مادرتـان پنج دقیقه نیست که از هواپیما پیاده شده، با این کلمات به سوی شما هجوم می آورد: "باید برایت تعریف کنم که پدرت دوباره چه کرده!")

با این حال لیندا توانست بـه خوبی از پس این وظیفه برآید. وقتی مادرش درباره کلر حرف می زد، او از عکس العمل افراطی خود داری می کرد. خواهرش را دچار این یا آن بیماری قلمداد نمی کرد و پیشنهاد نیزارائه نمی نمود. در گفتگو بـه این توجه داشت که بیشتر درباره خودش صحبت کند ("چند روزی است کـه در محل کـارم دچـار مشـکلی شـده ام") و دربـاره مـادر و خـانواده اش اطلاعـات بیشـتری کسـب کنـد (مـادر، خالـه کـارول مدت هـای زیـادی بـا قـرص هـای ضد افسردگی درمان نمی شد؟ آیا هرگز در این بـاره با تو صحبت کرده بود؟).

بـرای لینـدا بیـرون آمـدن از ترکیـب مثلثـی بـه ایـن معنـا نبـود کــه اساســا از حــرف زدن دربــاره کلــر روی بگرداند، چیزی که طبعا یک موضع فاصله گیر می بود. اما او طور دیگری نسبت بـه سابق عکس العمل نشان می داد. در موقعیت های مناسب بـه مـادرش مـی گفت کـه مسائل را چگونـه مـی بیند ولـی در این کـار زیر فشار نبود و پیشنهاد و راه حل نیز نمی داد. در

این جا مثالی از رفتار تغییریافته او که این تفاوت را به وضوح نشان می دهد می آوریم:
یک روز عصر به هنگام خرید، مادر لیندا به شدت روی کلر و مشکل او متمرکز شده بود. می گفت که شرایط خانه غیرقابل تحمل شده، کلر تمام روز را در اطاق نشیمن لم داده و توقعات بی جایی می کند. لیندا به او گوش داد و به آرامی گفت : "مادر تو میدانی که در رسیدگی به دیگران و زیبا کردن زندگی آن ها استادی .هیچ تعجب نمی کنم اگر برخی از آدم ها تا آن جا که بتوانند از آنچه در اختیارشان گذاشته می شود بردارند."
با این جمله کوتاه لیندا به طور قاطع خود را از کلیشه قدیمی دور کرد. او با طنز و خونسردی نظرش را درباره آن چه طرح شده بود گفت، بدون این که مادرش را آموزش دهد یا پیشنهاد بدهد. بلکه به آرامی آن چه در بازی رابطه جریان داشت را منعکس کرد(مادر دهنده خوبی بود و کلر گیرنده خوبی). وقتی مادر به این نکته پاسخی نداد، لیندا هم پافشاری نکرد. او فهمید که مادرش آن قدر شدید زیرتنش توام با ترس قرار دارد که حتی این نکته محتاطانه را نیز نمی تواند جذب کند. در هر صورت این کلر و مادرش بودند که می بایست به تنهایی مشکل شان را حل می کردند.

امتحان

بیرون آمدن از یک رابطه مثلثی روندی است که ما در آن به دفعات به محک آزمایش گذاشته می شویم. وقتی ما آغاز به تغییر نقش مان می کنیم، بازیگران دیگر سعی می کنند ما را دوباره به رابطه مثلثی بازگردانند. این مطابق با طبیعت بشری است و مقاومت طبیعی در مقابل تغییرات است. لیندا نیز در کوشش هایش برای بیرون آمدن از رابطه مثلثی با مادر و خواهرش، با عکس العمل "همان طور باش که بودی " روبرو شد.

کلر خواست چند روزی نزد دوستانش به کیپ کد سفر کند، جایی که آن ها خانه ای تابستانی اجاره کرده بودند. اما در همین زمان با بد اخلاقی و انفعال رفتار می کرد و در مقابل والدینش دوباره این نکته را برزبان آورده بود که زندگی برای او مفهومی ندارد. مادر فکر می کرد که کلر در وضعیتی نیست که دست به سفر کوتاهی بزند و سعی می کرد او را قانع کند که بهتر است در خانه بماند. وقتی به نتیجه نرسید به دوستان کلر تلفن کرد تا نگرانی اش را با آن ها در میان بگذارد. او از دوستان کلر خواست که سعی کنند "فضای خالی از استرسی" برای او فراهم کنند و به علائم افسردگی کلر توجه داشته باشند. و اگر مسئله ای "جدی" توجه شان را جلب کرد به او تلفن کنند.

در باره این گفتگوی تلفنی، با کلر هیچ صحبتی نشد. و مادراز دوستان کلر خواهش کرد که آنها هم صدایش را درنیاورند. با این حال در آخرین روز در کیپ کد این راز برملا می شود. کلر در این مورد از دست مادرش خیلی خشمگین و عصبانی می شود. مادرش این عکس العمل کلر را "اغراق آمیز " تلقی

می کند. کلر که هنوز نزد والدینش زندگی می کرد، از شرکت در غذا خوردن با آن ها امتناع می کند و به جای آن در یک همبرگر فروشی غذا می خورد. در چنین وضعیتی مادر به لیندا تلفن می زند و التماس می کند که او خواهرش را "سرعقل" بیاورد. برای لیندا این درخواست، موقعیتی بود تا تمرین کند که چگونه دوباره به دام کلیشه قدیمی نیافتد.

لیندا این مبارزه را آغاز می کند. به مادرش می گوید، که ابدا نمی داند که چگونه می تواند به کلر کمک کند. و ابراز اطمینان می کند که آن دو خودشان به مرور خواهند توانست مشکل شان را حل کنند. هم چنین وقتی مادر او را زیر فشار گذاشت، باز هم گرفتار کلیشه قدیمی نشد. بلکه گفت می تواند سختی شرایطی که مادر و کلر در آن به سر می برند را بفهمد. او گفت: "مادر چنین به نظر می رسد که گویی هردوی شما به بن بست رسیده باشید. من هردوی شما را دوست دارم و متاسفم که انقدر بین شما وضعیت دشوار شده است. می توانم تصور کنم که در این لحظه مشکل به نظرت غیرقابل حل می رسد، اما شاید در چند روز آتی وضع طور دیگری به نظر برسد."

وقتی از لیندا پرسیده شد که او جریان را چگونه می بیند، او باز هم از مسیر خود منحرف نشد. برای تاکید دوباره: توانایی در به زبان آوردن اعتقادات، تصورات و افکارمان بخشی از یک هویت روشن است. بیان نظرات خود هیچ ارتباطی با پرکاربودن ندارد- اگر ما در این کار آرام بمانیم و به تفاوت نظرات احترام بگذاریم (دیگران نباید مسائل را آن

طور ببینند که ما می بینیم) و درک کنیم که راه ما در حل مشکل شاید که برای نفر دیگر راه درستی نباشد.

وقتی مادر از او پرسید، لیندا جواب داد که اگر او هم جای کلر بود خشمگین می شد. او نیز ترجیح می داد که مادر مستقیما با او حرف می زد تا این که پشت سر او به دوستانش تلفن بزند. وقتی مادر پرسید: " تو ادعا می کنی که اگر تو هم از غصه دخترت از خود بی خود می شدی تلفن نمی زدی؟"، لیندا متفکرانه پاسخ داد:"شاید که من تلفن می زدم – اما به کلر هم می گفتم. این روش من است."

وقتی مادر عصبانی شد و به او سرزنش کنان گفت که نمی فهمد که آدم با کلر نمی تواند منطقی حرف بزند، لیندا اجازه نداد که وارد مشاجره شود. او فقط گفت: "مادر من فقط به تو توضیح دادم که من با چنین موقعیت سختی چطور رفتار می کردم. من ادعا نمی کنم که راه حل درست را در اختیار دارم". مادر ادامه داد: "و آن وقت خواهر تو در من احساس گناه ایجاد می کند، چون هرشب در مک دونالد غذا می خورد!" و لیندا با خنده جواب می دهد: "راه حل کلر هم برای من راه حل درستی نیست و هیچ کس در دنیا نمی تواند من را وادار کند که در یک رستوران سرپایی غذا بخورم، وقتی غذایی که تو پخته ای روی میز باشد." این حرف مادر را هم به خنده انداخت و تنش تا حدودی کاهش یافت.

امتحان ادامه دارد

البته که این آخرین امتحانی نبود، که لیندا در مقابل آن قرار گرفت. همان طور که می دانیم، هر تغییر واقعی روندی است، که هرگز بطور کامل به پایان نمی رسد. دو هفته بعد، درگیری بین کلر و مادرش به نقطه جوش خود رسید. وقتی لیندا یک روز عصر به خانه والدینش آمد تا بسته پستی رسیده را بگیرد، مادرش دست او را کشید و به داخل حمام برد. لیندا تعریف کرد: "مادر عصبانی به نظر می رسید، و صورتش کاملا سرخ بود. فکر کردم هر لحظه است که منفجر شود. صورتش را نزدیک گوش من آورد و با خشم گفت: می دانی حالا خواهرت با من چه می کند؟ او دیگر با من حرف نمی زند! نظرت چیست؟ اگر تو هم بودی این کار را می کردی؟"

لیندا ابتدا احساس کرد که درونش دچار انقباض می شود. برای یک لحظه دچار وحشت شد (مثل کریستن، وقتی پدر الکلی اش به او تلفن زد و اصرار کرد که با ماشین او را به خانه برساند)، اما بعد خود را آرام کرد و توانست دوباره روشن فکر کند. و گفت: "شاید من با چنین موقعیتی این طور برخورد نمی کردم، زیرا ساده بگویم این روش من نیست. من فکر می کنم خیلی بیشتر رنج می بردم اگر قرار بود بین ما فاصله بیافتد. اما همانطور که گفتم، من آن طور هم که تو عمل کردی نمی کردم". سپس لبخندی

می زند و با گرمی اضافه می کند: "احتمالا من به شیوه خودم با مشکل برخورد می کردم، زیرا من نه مثل تو هستم و نه مثل کلر".

مادرکه هیجان زده به نظر می رسید با عصبانیت گفت که باید بود و غذا بپزد. وقتی چند روز بعد لیندا به او تلفن زد، یک کلمه هم به کلر اشاره نکرد. چند هفته بعد در یک دیدار، لیندا متوجه شد که کلر و مادر خیلی با هم خوب شده اند. مدت های زیادی بود که آن ها را باهم این طور ندیده بود. بعدا لیندا در یکی از ساعات مشاوره گفت: "من با این تجربه کمی شرمنده شدم، زیرا دیدم آنها بدون دخالت من خیلی بهتر با هم کنار می آیند". برای لیندا آرام ماندن در رابطه با خانواده و بیرون نگهداشتن خود از رابطه مثلثی اولین تجربه بود .

گفتگو های بالا با مادرش، برای لیندا نقطه چرخش توام با دردی بود که او تازه زمانی به آن رسید، که در ساعات مشاوره به طور جدی روی خودش کار کرده بود. بیش از همه او باید می پذیرفت که کاری که او روی خودش انجام می دهد، همواره باید انجام شود. هردفعه که در خانواده ترس های شدیدی ظاهر شود، همه طرف های رابطه از جمله لیندا، گرایش به ایجاد دوباره کلیشه قدیم پیدا می کنند. این طبیعت رابطه مثلثی و سیستم ارتباط انسانی به طور کلی است. و به این برنمی گردد که لیندا همیشه آرام و خونسرد بماند و "عنان اختیار را به کف داشته باشد"، چیزی که به لحاظ انسانی امکان پذیر نیست، بلکه به این بر می گردد که او به مرور به جلو حرکت کند و به درجا زدن درنغلطد.

رابطه جدید با کلر

وقتـــی لینــدا دســت از ایــن برداشــت کــه بــه عنــوان کارشناس حل مشکلات مادر و خواهرش رفتار کند، هرچـه بیشـتر بـا نگرانــی خـود بـرای کلـر و رابطـه فاصله دارش با وی مواجه شد. پیش از این که لیندا برای درمان نزد من بیاید، کلر برای او از خودکشی حرف زده بود. اما لیندا از او سوالات صریح نکرده و با او درباره ترسش از این مسئله حرف نزده بود.

گاهی اوقات فکر خودکشی کلر بر او کاملا غلبه می کرد، و به عنوان خواهر بزرگتر، دائما به کلر راه حل نشان می داد، از ورزش گرفته تا دارو و روان درمانی . اما یک گفتگوی واقعی بین آن ها صورت نمــی گرفــت. وقتــی مــن از لینــدا پرســیدم، مســئله خودکشی برای خواهرت چقدر جدی بود (آیا برنامه مشخصی برای آن داشت؟)، او خیلی مطمئن نبود. هم چنین نمی دانست که خود کلر چه نظری در مورد افسردگی اش دارد، چه کارهایی برای نجات از آن وضعیت کرده و چه چیزی به نظرش عاقلانه و چه چیزی بی فایده میآید.

از این رو این یک قدم شجاعانه برای لیندا بود وقتی صریحا از خواهرش درباره قصد خودکشی او سوال کرد و در باره احساسات خودش در این باره حرف زد. او موضوع را بدون پیچ و خم بیان نمود: "کلر، شاید که این یک عکس العمل اغراق آمیز از سوی

من باشد، اما من می خواهم بدانم که آیا تو واقعا به خودکشی فکر می کنی؟ وقتی کلر به او جواب ناروشن و پرتی داد ("خوب، هفته پیش به آن فکر می کردم، ولی حالا فکر می کنم حالم بهتر باشد")، و لیندا هنوز این احساس را داشت که مسئله برایش روشن نشده است، سؤالات دیگری که پاسخ های دقیق تری را می طلبید مطرح نمود برای مثال گفت: "یک خط کش را در نظر بگیر که از یک تا ده اندازه گیری شده باشد، حال بگیریم عدد یک اگر برای فکر کردن به خودکشی باشد و ده به معنای یک نقشه دقیق برای خودکشی، تو روی این خط کش در کجا قرار داری؟ اگر مثلا تو برای فردا نقشه ای داشته باشی آیا راجع به آن با خانواده حرف می زنی؟ "

در تنش شدید و فوق العاده پرترسی که حول مسئله خودکشی وجود دارد، سؤالات می توانند به راحتی شخصیت سرزنش کننده، روانشناسانه و پرکار به خود بگیرند. لیندا می توانست از این کار ممانعت کند، زیرا در ساعات مشاوره روی این کار می کرد، که خود را با ترس های خودش رو به رو کند و درجه بالایی از تمرکز روی خودش را حفظ کند. به مرور زمان او به یک درک عینی تر از آن رسید که نمی تواند خواهرش را تغییر دهد، یا این که حتی نمی تواند با اطمینان بداند، چه چیزی برای کلر خوب و درست است. برای او روشن بود که هیچ کس در خانواده نمی توانست بر خلاف اراده کلر او را مجبور به زنده ماندن کند یا بتواند مشکل او را حل کند. تنها چیزی که لیندا برای خواهرش می توانست

انجام دهد، این بود که به او علاقه اش را نشان دهد و با او در ارتباط بماند.
مطرح کردن سؤالات روشن که واقعیت را هدف قراردهند، هنری است که آدم باید ابتدا یاد بگیرد- و نیز نشانه شجاعت است. وقتی ما نگران فردی از نزدیکان هستیم، که مشکل دارد- چه مسئله خودکشی باشد، چه سوء تغذیه، ایدز، اعتیاد یا نمرات بد درمدرسه-، نباید از طرح سؤالات مستقیم طفره رویم. همه ما دلایلی داریم که این سؤالات را مطرح **نکنیم** (" من که بخواهی نخواهی نمی توانم کاری انجام دهم، اگر به اعتیاد اشاره ای بکنم او همه چیز را انکار می کند"، "اگر در باره آن بپرسم، او را به فکر های احمقانه وامی دارم"). ولی اگر ما بتوانیم صریح و باز گفتگو کنیم، در درازمدت می توانیم با انسان هایی که به ما نزدیک هستند بهتر کنار بیاییم.

نکاتی درباره خبردادن ازخود

باز کردن راههای گفتگو به چیزی بیش از یک تکنیک خوب نیاز دارد. ما هم چنین باید درباره احساسات و عکس العمل های خود بیشتر حرف بزنیم و به دیگران تاثیر رفتارشان را روی خودمان اطلاع دهیم. حرف زدن در فرم- من در این جا ارجحیت پیدا می کند. غالبا ما فکر می کنیم که چیزی درباره خودمان می گوییم، اما در واقع سعی می کنیم کارشناس مشکلات دیگران باشیم. وقتی لیندا برای

خواهرش تعریف کرد که فکر از دست دادن او چقدر برایش آزاردهنده است، چیزی درباره خودش گفت: "کلر، این فکر که تو دست به خودکشی بزنی، برای من وحشتناک است. من تو را دوست دارم و تو تنها خواهر من هستی. من نمی توانم تصورش را بکنم که چطور می بایست از دست دادن تو را تحمل کنم." و بعد اشک هایش جاری شد. برای کلر این اولین بار بود در زندگی بزرگ سالی اش، که خواهر بزرگترش را در حال گریه می دید. کلمات لیندا شاید برای شما آن قدر پیش پا افتاده و ساده باشند، که شما بپرسید درکجای این کلمات گام شجاعانه برای تغییر وجود دارد. اما هرچه ترس ها قوی تر باشند، به همان نسبت برای انسانی با عادت پرکاری مزمن (یا فاصله گیر) سخت تر است، درد، ترس و نگرانی خود را بدون خشم یا حالت سرزنش کننده و یا دادن دستورالعمل برزبان آورد. گاهی اوقات پیدا کردن کلمات مناسب برای ساده ترین چیزها کار دشواری است: "من نمی دانم چگونه از دست دادن تو را به این شکل می توانم تحمل کنم. من تو را دوست دارم و دلم می خواهد تا آن جا که بشود در کنار من باشی. من فکر از دست دادن تو را نمی توانم تحمل کنم. من می دانم که نمی توانم در حل مشکل ات کمکی بکنم، اما تو باید بدانی که چقدر برای من مهم هستی".

مرزبندی کردن - موضع روشن گرفتن

طبیعی است که رها کردن کلیشه رفتاری پرکار به این معنا نیست که ما مرز نداشته باشیم و در درگیری ها موضع روشن نگیریم. همان طور که در مثال کریستن و مشکل او با پدرش دیدیم، در صورتی که ما نتوانیم خود را با مرزهایمان محدود کنیم، و نتوانیم موضع مان را در این مورد که آمادگی چه کاری را داریم و چه را رد می کنیم روشن بیان کنیم، مشکل رابطه شدیدتر و پیچیده تر می شود.

لیندا در مسئله خودکشی خواهرش چه موضعی گرفت؟ او در درجه اول برای خود روشن کرد، که با مسئله خودکشی در برابر خانواده مثل یک امر سری برخورد نخواهد کرد. و رفتار خود ویرانگر خواهرش را نیز به هیچ وجه حمایت نمی کند. برای تاکید دوباره: مستقل از این که مشکل از چه نوعی باشد، این وظیفه ماست که در رابطه مان یک موضع روشن و مسؤلانه اتخاذ کنیم- برای شخص خودمان- و نه به عنوان تلاش در به عهده گرفتن مسئولیت فرد دیگر. من گفتگوی بین دو خواهر را دوباره می آورم تا واضح شود موضع با مسئولیت "در خدمت خود خویش" گرفتن یعنی چه و برای نشان دادن این که انجام این کار چقدر دشوار است. چنین فرم هایی از تاثیر متقابل برای هردوطرف آزمایش سختی است.

لیندا از کلرخواهش کرد که اگر روزی فکر خودکشی داشت صریحا با او صحبت کند و درضمن خواست و آرزوی خود برای رابطه ای تنگ تر با او را ابراز کرد. گفت که آرزو دارد آنقدر آزادی و صراحت در رابطه شان وجود داشته باشد که بتوانند متقابلا در شرایط مایوس کننده و دشوار هر وقت که بخواهند به

یکدیگر تلفن بزنند. کلر این پیشنهاد نزدیکی را بلافاصله رد کرد و پرسید: "چرا باید وقتی فکر خودکشی دارم به تو بگویم؟ تو که نمی توانی وقتی من افسرده ام کمکم کنی!"

لیندا گفت: "من می دانم که مشکلات خودم را هم نمی توانم حل کنم چه رسد به مشکلات تو. اما برای این که بتوانم ترا در آغوش بگیرم، برای این که به تو بگویم که دوستت دارم، دلم می خواهد که خبر داشته باشم."

کلر گفت: "اما پس باید قول بدهی که درباره آن ابدا به پدر و مادر چیزی نگویی. آن ها فقط عصبانی می شوند و مرا به کلینیک می فرستند یا کاری شبیه این می کنند".

لیندا پاسخ داد: "این را نمی توانم قول بدهم، اگر من ببینم که زندگی تو در خطر است، نمی توانم آن را مخفی نگهدارم. اگر قرار باشد چنین رازی را مخفی کنم ترس هایم کاملا از کنترلم بیرون می روند. نه، من توانش راندارم. آری به پدر و مادر تلفن میزنم. دانستن چنین چیزی را نمی توانم از خانواده پنهان کنم."

کلر با صدای شکوه آمیزی پرسید: "و اگر پدر و مادر خانه نبودند تو مرا به کلینیک می فرستی؟"

"کلر! اگر قرار باشد من نگران خود کشی تو باشم، به پزشک، پلیس،آتش نشانی تلفن می زنم- به هرکسی و هرجایی که در آن لحظه به ذهنم برسد. اگر تو در خطر حاد قرار می گرفتی من نمی دانستم که دیگر چه می کردم. من می دانم که بعدا تو از من خشمگین می شدی، ولی من می بایست آن را تحمل می کردم .

به هرحال من **نمی** توانستم با این فکر زندگی کنم که به تو در خودکشی کمک کرده ام. این برای من غیر قابل تحمل می بود."

"اما اگر من واقعا بخواهم خودم را بکشم، تو که نمی توانی جلوی من را بگیری؟ "

"میدانم کلر. البته که نمی توانستم جلوی ترا بگیرم. اما همان طور که گفتم اگر می دانستم، نمی توانستم همین طور بنشینم و بگذارم این اتفاق بیافتد. من واقعا به هرکس که می دانستم به تو علاقه مند است تلفن می زدم."

کلر با شدت گفت: "خوب پس فراموش کن! من اصلا برایت هیچ نخواهم گفت". و بعد با خشم اطاق را ترک کرد.

لیندا چند لحظه ای آن جا ماند و اندیشید. قبل از این که برود به خواهرش گفت: "امیدوارم دوباره با خودت فکر کنی، که آیا نمی خواهی از آن برایم هیچ تعریف کنی، زیرا که من واقعا ترا دوست دارم. من خواهر تو هستم و این فکر که ما نتوانیم راجع به چیزهایی به این مهمی با هم صحبت کنیم، خیلی مرا آزرده می کند.من در باره مادر و خاله سوئه (خاله ای که مادر با او دیگر ارتباطی ندارد) فکر کردم، و به هیچوجه نمی خواهم که رابطه بین من و تو نیز به آنجا ختم شود!"

این گفتگو واضح می کند که در رابطه یک خود روشن داشتن یعنی چه. جمع بندی کنیم:

۱- لیندا روی موضع عدم عکس العمل باقی ماند، او ابدا احساساتش را زیر فشار قرار نداد، لیندا وقتی گفت که می ترسد خواهرش را از دست بدهد، و

برایش وحشتناک است که بین آن دو همان فاصله ای بیافتد که بین مادر و خاله سوئه افتاده بود، گریه کرد. اما با این همه رفتار او فکر شده بود، و روی موضع جدیدش ماند، به جای این که به کلیشه غلبه برترس قدیمی بیافتد.
۲- لیندا پایه ای روشن برای رفتار خود ارائه داد ("نه، من موضوع خودکشی را پنهان نگه نمی دارم" – من اگر لازم شود به پلیس، دکتر یا آتش نشانی تلفن خواهم زد) و وقتی هم با عکس العمل مخالف شدید روبرو شد، این موضع را حفظ کرد. لیندا در مقابل وسوسه انحراف از موضعش مقاومت کرد- اگر او به کلیشه قدیمی خود می افتاد، ممکن بود که بعد ها "رفتار تهدید آمیز" خواهرش را مقصر بداند.
۳- لیندا در ارتباط با خودش و روی بکارگیری فرم- من باقی ماند. در مورد خودش حرف زد و از سرزنش کردن و مقصر دانستن خودداری کرد. او انرژی اش را صرف این کرد که در رابطه، موضعی مسؤلانه بگیرد- و نه مسؤلیت خواهرش را و یا ادعا کند که میتواند مشکل کلر را حل کند. او به کلیشه قدیمی پرکاری در نغلطید. لیندا در تمام طول گفتگو این واقعیت را جلوی چشمانش داشت که فقط یک کارشناس برای مشکل کلر وجود دارد: خود کلر.
این یک وجه مهم از رفتار جدید بود که لیندا رویش کار می کرد: او در ارتباط با خودش ماند و سعی کرد توانایی خواهرش را مورد خطاب قرار دهد- نکته تعیین کننده ای که وقتی ما با آدم های آشکارا منفعل مواجه هستیم، به سرعت فراموشمان می شود.

ضعف های خود را نشان دهیم

چه قدم های دیگری را لیندا باید برمی داشت تا رابطه جدیدی با کلر ایجاد کند؟ او کم کم شروع کرد ببه این که با کلر و والدینش در باره مشکلات حرف بزند. و از آن جا که تغییر کلیشه رفتار پرکاربودن بسیار سخت است، او با گام های کوچک آغاز کرد. آشکار کردن ضعف های خود کار آسانی نیست، زیرا با این کار خود اعضاء منفعل خانواده را به عنوان کسانی که آن ها نیز می توانند به ما ما چیزی بدهند، تایید می کنیم.

بنابراین لیندا از این جا شروع **نکرد** که از مشکلاتی حرف بزند که منجر به مراجعه او به روان درمان شده بود یعنی از مشکلاتش در رابطه با مردها و از تردیدش در این که نتواند رابطه عشقی رضایت بخشی را بنا نهد. یک روز غروب وقتی کلر در حال و هوای افسرده اش به او تلفن زد، لیندا گفت که در آن لحظه نمی تواند خوب به حرف های او گوش دهد و کمکی برای او باشد و سپس شروع کرد به گلایه نزد خواهرش که: " امروز همه کارهایم خراب از آب در آمد، همین الان می خواستم به تو تلفن بزنم. سر کارم یک قرار مهم را به هم زدم. احساس می کنم انرژی ام تمام شده و تازه شامم هم سوخت!"

برای لیندا این نوع صراحت و علنیت یک گام بزرگ در راستای تغییر بود. بدین وسیله او به نقش ها ی قطبی شده در خانواده پشت کرد، نقش هایی که تمرکز زیادی روی ناتوانی یک عضو خانواده و تمرکز خیلی کم روی ناتوانی عضو دیگر داشت. بعد ها لیندا توانست با کلر در مورد مشکلش با مردان نیز حرف بزند و آشکارا اقرار کند که این بخشی بوده که او در آن نقش منفعل را داشته است. هم چنین در عرصه هایی که خواهرش در آن ها تجربه داشت راه حل و کمک طلبید.

لیندا و مردان

وقتی لیندا برای درمان نزد من آمد، اساسا می خواست درباره مشکلات دائمی اش با مردان صحبت کند. او غالبا با علاقه تمام و به سرعت وارد رابطه با مردان می شد و به همان نسبت هم سریع توانایی ارزیابی واقعی طرف مقابل را از دست می داد. در روابط عشقی اش، همان طور که خودش توصیف می کرد، مثل "برگی بود که به دست باد این طرف و آن طرف برده می شد". این مسئله درست در تقابل با توانایی و تسلط او در زندگی شغلی اش بود.
بسیاری از دختران که در جایگاه بچه اول هستند، آن ها که کلیشه رفتاری پرکار را بوجود می آورند، همان تجاربی را می کنند که لیندا کرد. شاید که پیوند این دو مسئله آشکار نباشد، اما پرداختن لیندا به

مشکلات در خانواده خودش، نهایتا" خود را در مشکل او با مردان به عنوان کمک کننده نشان داد. لیندا روی این کار می کرد که حالت پرکاری خود را ازبین ببرد و در رابطه با خواهر و والدینش یک خود کامل تر و متوازن تری راوارد کند. خودی که هم قوت ها و هم ضعف های او را در برداشته باشد. علاوه براین کوشش کرد تا ضعف ها و قوت های سایر اعضا خانواده را واقعی تر و عینی تر بسنجد. این منجر به آن شد که او آغاز کرد، تا مردانی که با او برخورد می کردند را عینی تر ارزیابی کند. گرچه هنوز به آسانی دچار هجوم شدید احساسات می شد، اما بعد می توانست یک قدم عقب بنشیند و ضعف ها و قوت های طرف بالقوه را واقعی تر مورد توجه قرار دهد.

لیندا در طول درمان نیروی زیادی صرف این نمود که سهم خود را در کلیشه رفتاری عادت شده، ترکیب مثلثی و قطبی شده در خانواده اش مورد توجه قرار داده و تغییر دهد. علاوه بر تغییراتی که او در رابطه با کلر و مادرش به آن ها دست یافت، با پدرش نیز که بیش از حد فاصله گیر و در صحنه های خانوادگی مثل شبهی ناپیدا بود، رابطه تنگ تری ایجاد کرد. وقتی لیندا در مورد خانواده پدری اش بیشتر اطلاع کسب کرد، و شخصیت و ویژگی های خود را نیز بیشتر به او نشان داد، در رابطه با مردانی که آشنا می شد نیز پایه ای با ثبات تر یافت. هرچه ما بهتر قادر شویم در عرصه حساس روابط خانوادگی ارتباط ها را حفظ کنیم و یک خود روشن و کامل در این

ارتباطات ارائه کنیم، در سایر روابطمان نیز مطمئن تر رفتار خواهیم کرد.
در آن زمانی که لیندا درمان را به پایان برد، رابطه دائمی با مردی نداشت و نیاز زیادی هم به آن نمی دید. اما خیلی خوب قادر شد، از ایجاد روابطی که فقط انرژی او را می بلعیدند یا باعث درد و رنج می شدند، ممانعت کند.

پایانه:
مشکل تمرکز روی دیگری

وقتی کسی منفعل می شود- چه یک کودک نا متعادل، چه یک همسر افسرده، یا خواهری که علایم بیماری روان تنی در او ایجاد شده-، خیلی راحت پیش می آید که نزدیکان روی این فرد متمرکز شوند. تمرکز روی دیگران می تواند به مرور زمان هرچه شدیدتر شود و خود را به شکل سرزنش، نگرانی های فزاینده، موضع کمک کننده و یا حفاظت کننده نشان دهد. یا دراین که شخص زمام امور را به دست می گیرد، مشکلات را از انظار می پوشاند، یا نسبت به دیگران توجه اغراق آمیز انباشته از ترس مبذول می دارد. به همان نسبتی که تمرکز روی دیگران رشد می کند، به همان نسبت تمرکز روی خود کاهش می یابد. انرژی کمتری صرف توضیح و کار روی مشکلات خود و تعیین اهداف زندگی خود می شود. وقتی این نیروی محرکه قدم به میدان می گذارد، فرد

منفعل هرچه بیشتر به موضع ضعف خود می چسبد. ما نمی توانیم برای خود **تصمیم بگیریم** از عکس العمل خود انگیخته و تمرکز روی شخص دیگر صرف نظر کنیم. این کاری نیست که بتوانیم به سادگی "بکنیم "، و چنین رفتاری را نیز نمی شود تقلید کرد. اگر ما علیرغم این، چنین کوششی کنیم حداکثر به نتیجه ای کوتاه مدت دست خواهیم یافت. یا این که رفتارما از تمرکز به فاصله گیری خودانگیخته تبدیل می شود. و این فقط آن روی دیگر سکه است. ما تنها وقتی می توانیم خودمان را از تمرکز روی دیگری رها کنیم که شهامت آن را داشته باشیم روی مشکل رابطه خود و مشکلات دیگری که نمی خواهیم به وجودشان اقرار کنیم، کار کنیم. همه ما آن قدرمسئله برای کار کردن داریم، که برای چندین زندگی کافیست. وقتی ما چنین تلاشی را در خدمت خود خویش بپذیریم، می توانیم عکس العمل خود انگیخته و تمرکز روی دیگران را مانع شویم.

چه کسی مسول افسردگی کلر است؟

وقتی در خانواده ای اشتباهی روی میدهد، بطور خود بخودی بدنبال مقصری می گردیم. یا حتی دو یا سه نفر هستند، که با انگشت نشانشان می دهیم. اما افسردگی های کلر، مثل هر مشکل جدی، زمینه خیلی قدیمی تری دارد. شاید مشکلات، حوادث و کلیشه های رفتاریی در آن سهیم بوده اند که طی نسل های

متمـادی منتقـل شـده انـد. طرفـدار هـر تئـوری روانشناســی کــه باشــیم (و تئــوری هــای بیشــمار بیولوژیـک و روانشناسـانه ای کـه بـه مـرور بوجـود خواهند آمد)- خوبست که متواضع باشیم. آن چه که به رفتار انسانی مربوط می شود، عرصه های تحقیق نشده بسیار زیاد تر از عرصه های تحقیق شده اند. متخصصین رسمی نیز می توانند در بهترین حالت بخشا" و نه کاملا"، توضیحی برای افسردگی کلر ارائه دهند.

پس چه کسی برای شفای افسردگی های کلر یا حل مشکلات او مسؤل است؟ تنها یک انسان وجود دارد که این وظیفه را می تواند به عهده بگیرد و آن خود کلر است. این مسئله اوست، که توانایی خودش را بکار گیرد و پیدا کند که چگونه می خواهد روی مشکلش کار کند؟ دیگران می توانند راه درمان او را تسهیل کنند یا سخت کنند، اما این اوست که باید خود را آماده این مبارزه کند.

اما این همه کوششی که لیندا کرد چه می شود؟ آیا آن ها کمکی برای کلر نبودند؟ لیندا دست از نقش خود به عنوان میانجی بین کلر و مادرش برداشت. او رفتار پرکار خود را تغییر داد. او رابطه ای جدید و صریح تر با خواهرش برقرار کرد. او در مورد مسئله خودکشی مرزهایش را مشخص کرد و یک رفتار کاملا قاطع و روشن در پیش گرفت، در عین حال علاقمندی پرمهر خود را نسبت به خواهرش نشان داد. او خود را از تمرکز روی کلر آزاد کرد و انرژی بیشتری صرف توضیح مشکلات خودش، برای مثال رابطه فاصله دار با پدرش نمود. و ارتباط

زنده ای با خانواده اش برقرار کرد. همه این ها قدم های فوق العاده کمک کننده ای هستند، که ما به عنوان عضوی از خانواده، وقتی یکی از نزدیکان ما منفعل شود، می توانیم برداریم. اما با این حال این گونه رفتارها چیزی بیش از کمک کننده نیستند. این ها تنها می توانند تاثیر حمایتی داشته باشند. از طریق آن ها ما نمی توانیم مشکلات انسان های دیگر را حل کنیم - و این وظیفه ما هم نیست.

بنابراین تغییرات لیندا چه سودی داشت؟ با کاری که او روی خودش انجام داد، بهترین شانس ها را داشت که آگاهانه بر ترس خود چیره شود، در روابطی رضایت بخش با خانواده اش زندگی کند و زندگی شخصی خود را پر محتوا سازد. رفتار تغییریافته لیندا برای کلر پی بردن به توانایی ها و کار کردن روی مشکلاتش را راحت تر و نه سخت تر، می کند. نه لیندا و نه پدر و مادرش قدرت این را دارند، که در کلر ایجاد افسردگی کنند یا او را شفا دهند. کلر باید خودش راهی پیدا کند، با مشکلش در گیر شود. این کار را هیچ کس نمی تواند برای او انجام دهد.

۱۲- مادران ما - خویشتن ما

ما زنان بیش از هرچیز دیگری دختران هستیم. رابطه با مادرجزء قوی ترین نفوذ ها در زندگی بوده، و هرگز ساده نیست. حتی وقتی که از بدو تولد از مادر جدا شده باشیم و یا در دوران کودکی در اثر مرگ یا علل دیگر او را از دست داده باشیم - باز هم بین مادر و دختر، دختر و مادر رابطه عمیق غیر قابل توضیحی باقی می ماند.

در بزرگسالی، ما دختران ممکن است نسبت به مادرانمان احساس قوی دوگانه ای داشته باشیم. هم چنان مادرانمان را سرزنش کنیم، سعی کنیم تغییرشان بدهیم یا اصلاح شان کنیم، یا هنوز هم فاصله مان را با آن ها حفظ کنیم. شاید عمیقا" معتقد باشیم که مادر ما "اصلاح شدنی نیست"، زیرا هر تلاشی که برای آرام تر کردن اوضاع کرده ایم به جایی نرسیده است.

مشکل کجاست؟ تمامی رفتارهایی که در بالا توصیف شد نشانه بحران در رابطه کلیدی بین مادر و دختر

است- مشکل این است. این علائم به ما می گویند، که ما واقعا نتوانسته ایم خود را کاملا از مادرمان جدا کنیم و شخصیت مستقلی بشویم، و از سوی دیگر با استقلال او هم به عنوان شخص مستقل نتوانسته ایم کنار بیاییم .اگر ما در در موضع سرزنش کننده نسبت به مادرمان پای بفشاریم، نمی توانیم خویشتن خودمان را واقعا بپذیریم. اگر ما هم چنان به مشاجرات بی ثمرمان با او ادامه دهیم، یا به جای کار کردن روی این رابطه از او فاصله بگیریم، فقط در سطح حدت احساسی عکس العمل نشان داده ایم. و اگر نتوانیم در این رابطه هویت روشن و واقعی خود را کسب کنیم، در روابط دیگرمان نیز نمی توانیم خود روشن و مستقلی را داشته باشیم. همان طور که دیده ایم، آن چه که در خانواده منشأمان رویش کار نشده یا حل نشده باقی مانده است، در ناخودآگاه ما نفوذ می کند و بعد درجاهای دیگری ناگهان دوباره ظاهر می شود، طوری که ما در روابط مان با انسان های دیگر در موقعیت بی ثبات و آسیب پذیری قرار می گیریم.

اگر بخواهیم روی این کار کنیم، که رابطه با مادرمان را به شکل نویی دوباره ایجاد کنیم، می بایست از هویت شخص خودمان در این رابطه بیشتربهره بگیریم و بپذیریم زنی که ما "مادر" می نامیم اش، شخصیت مستقلی است. ما بسیار می شنویم که چگونه مادران مانع استقلال دخترانشان می شوند، اما در باره مقاومت دختران در پذیرش مادر به عنوان موجودی مستقل با سرگذشت ویژه خود، کمتر می شنویم.

حال ما به تغییراتی خواهیم پرداخت که زنی به نام کاتی توانسته در رابطه با مادرش به آن ها دست یابد. در داستان او نیز مانند مثال های دیگری که من در این کتاب انتخاب کردم، روند دست یابی به فرمی جا افتاده از نزدیکی توضیح داده می شود، که ما در آن خویشتن خود مان را نمایندگی می کنیم، و می توانیم استقلال احساسی طرف دیگر را بپذیریم. ما این روند را در جزییات آن در این جا مورد بررسی قرارمی دهیم. مثال کاتی پیچیدگی نیروی تغییر را بار دیگر در نظر ما مجسم می کند و ما را به اندیشیدن در باره روابطمان بر می انگیزد.

کاتی و مادرش

"مادر من واقعا اصلاح ناپذیر است"، این تشخیص کاتی بود بعد از این که شب را در خانه والدینش گذرانده بود."او همیشه حالت دفاعی دارد، اصلا به آدم گوش نمی دهد!"
از کاتی که مدت کوتاهی بود به روان درمانی می آمد، و من اطلاع کمی در باره خانواده او داشتم، پرسیدم: "مگر می خواستید به او چه بگویید؟".
"اولا خیلی چیزهاست که من مدتها از آن ها خشمگین ام و می خواستم تکلیف آن ها را روشن کنم .فکر کردم خوبست که همه چیز را یک دفعه رک و راست طرح کنم، به جای این که فقط خشمگین باشم." کاتی مکثی کرد تا نفس تازه کند. و بعد با صدای عصبی ادامه داد "مادرم اصلا نمی تواند با خشم من

برخورد کند**!** هردفعه که انتقاد به حقی می کنم، می گوید بله، اما...، وبعد سر حرف را به طرف من می چرخاند و شروع می کند به انتقاد **از من** .من سعی کرده ام بتوانم نظرش را جلب کنم، ولی غیر ممکن بوده- مثل همیشه**!"**

"چه می خواستید به او بگویید؟" کاتی به سوال من هنوز هم پاسخ نداده بود.

"اولا که مسئله بر سر برادر کوچکتر من دنیس است. وضع او در مدرسه بد است، و مادرم دائما او را زیر ضرب بازخواست می گیرد که آیا او مواد مخدر مصرف می کند یا چرا تا نیمه شب با دوستانش بیرون است. مسئله بعدی رفتار زشت مادر با پدرم است و این که دائما بدون اطلاع او تصمیم می گیرد. سوم این که دائما در زندگی من دخالت می کند و بخصوص از وقتی که من طلاق گرفته ام. او به شکل اغراق آمیزی نگران پسر من یاسون است و دائم در گوش من می خواند که باید نزد عیسی مسیح دعا کنم. او باید عنان کنترل همه چیز و همه کس را در دست داشته باشد، وهمه خانواده از دست او در عذاب است."

با کنایه از او پرسیدم: "همه اش همین هاست؟" کاتی با حالت جدی گفت: "این ها نکات اصلی بودند برای امشب، البته که هنوز خیلی مشکلات دیگر هم هست – که برای عمری کفایت می کند."

شکایات کاتی به نظر آشنا می آمدند. من به دفعات مکرر آن ها را در شکل های گوناگون در زنان بیشماری در جلسات روان درمانی شنیده بودم. و کاتی هم مثل همه زنان دیگر هرکاری از دستش

برمی آمد انجام می داد تا رابطه با مادرش را سرپا نگهدارد. او مادرش را به تنهایی مقصر در مشکلات خانوادگی می دانست. او طوری رفتار می کرد که گویی کارشناس مشکلات مادرش است. و بهتر از او می داند که او در رابطه با همسر و پسرش چگونه باید رفتار کند. کاتی بین سکوت و فاصله گیری از یک سو و انتقاد و سرزنش از سوی دیگر در نوسان بود. همان طور که حال می دانیم، این رفتار منجر به بالاگرفتن درگیری می شود و باعث می شود که مشکلات به شکل سازنده حل نشوند. و این که کلیشه قدیمی بدون هیچ تغییری به تاثیر خود ادامه داده و نزدیکی واقعی حاصل نشود.

سرزنش و احساس گناه

کاتی در مشاجره با مادرش آنه مثل اکثر زنان ، بهترین نیات را دنبال می کرد. او نمی خواست آگاهانه گناه را به گردن مادرش بیاندازد و او را جریحه دار کند.

طبق گفته های خودش، او دنبال رویارویی با مادرش بود زیرا می خواست پایه ای برای یک رابطه بازتر ایجاد کند و به او کمک کند تا با مشکلات خانوادگی طور دیگری رفتار نماید. "فکر می کنید چرا مادرتان هیچ یک از گفته های شما را نمی پذیرد؟" می دانستم که طرح این سوال هنوز زود است، زیرا کاتی هنوز در رابطه با مادرش خیلی بیشتر از آن در عکس

العمل خودانگیخته گرفتار بود، که من بتوانم از او انتظار تشخیص مشکل – و بخصوص تشخیص سهم خودش را درآن- داشته باشم.

"علتش این است که او خیلی حالت دفاعی می گیرد. همیشه احساس می کند که مورد حمله واقع شده و سعی می کند از خودش دفاع کند."

بدون این که آنه را بشناسم، می توانستم مطمئن باشم که کاتی با این جواب به خال زده است. آنه احساس می کرد که مورد حمله قرار گرفته و از خودش دفاع می کرد، چرا که نه؟ مگر کار دیگری هم می توانست بکند؟

همه ما احساس می کنیم که از سوی مادرانمان مورد بی توجهی قرار گرفته ایم، زیرا آن ها زندگی شان را در نقش های اجباری فلج کننده گذراندند و نتوانستند سرمشق های نو و مناسبی به ما ارائه کنند . این قابل فهم است که مادری در مقابل انتقاد دخترش با ترس و احساس گناه عکس العمل نشان دهد. در این جامعه احساس گناه عملا بخشی از وجود زن شده است. به گفته مشاور خانواده ای: "کسی را به من نشان بده که احساس گناه نداشته باشد، من به تو ثابت خواهم کرد که او نمی تواند زن باشد". از قضا احساس گناه درمادران تا مغز استخوانشان نفوذ کرده است، زیرا اساسا آن ها اولین کسانی هستند که تقصیر به آن ها داده می شود و آن ها نیز گناه را به گردن می گیرند. مادر آدریانه، الن را به خاطر بیاوریم که گناه معلولیت پسرش را به خود می داد و خود را سرزنش می کرد، که او را در خانه نگه نداشته است، یا مادر کیمبرلی که شبها خواب نداشت، زیرا فکر می کرد

که دخترش را او همجنس گرا "ساخته" است- یا حداقل دیگران ممکن بود این طور فکر کنند.
احساس گناه مادرانه فقط مشکل فردی هر زنی نیست. ریشه هایش در جامعه ای است که در آن مسؤلیت اصلی همه مسائل خانوادگی به زن سپرده می شود، مردان را از مسؤلیت واقعی پدری آزاد می کند و از بچه ها و خانواده تقریبا هیچ حمایتی نمی کند. دریک مادر دائما این اعتقاد پوچ تقویت می شود، که دنیای رشد و نمو کودک محدود به اوست و سلامت روحی بچه صرفا بسته به این است که او "مادر خوبی" باشد. پس این می تواند طبیعی باشد که مادر کاتی در مقابل سرزنش حساس بوده و وقتی می بیند که توانایی او به عنوان "مادر خوب" زیر سؤال برده می شود، حالت دفاعی بگیرد. تنها یک مادر با اعتماد به نفس بالا و منعطف می توانست طور دیگری عکس العمل نشان دهد.
برخورد کاتی با مادرش را دقیقتر مورد توجه قرار دهیم، شاید بتوانیم در این کار مواردی را در تایید آن چه که درباره تغییر سهم خودمان در کلیشه ارتباطی غیرمنعطف و نزدیکی ستیز یاد گرفته ایم، باز یابیم. علت غالب درگیری ها ی مادر- دختر ترس از پیدایش استقلال در این رابطه مهم، و نیز ابهام رایج درباره مفهوم واقعی واژه استقلال است. کاتی فکر می کرد که مشاجراتش با مادر نشانه استقلال "واقعی " او است. اما در عمل با این رفتارش دست یافتن به استقلال واقعی را فقط دشوارتر می کرد.

مسئله تفاوت ها

رابطه کاتی با مادرش همیشه دشوار بود. اما از زمان طلاقش در دو سال پیش، این رابطه دشوارتر شده بود. کاتی گفت "مادرم همیشه در کارهای من دخالت می کرد، اما از وقتی من با پسرم یاسون تنها زندگی می کنم او واقعا سعی می کند برای زندگی من تصمیم بگیرد". طبق توضیحات کاتی، آنه همواره نگران سلامتی یاسون و کمبود اعتقادات مذهبی کاتی بود. "مادر می ترسد که یاسون در اثر طلاق آسیب عمیق دیده باشد و با روش تربیتی من هم مخالف است. مذهب بزرگترین نقطه اختلاف بین من و مادرم است. روز شنبه مادر برای ناهار پیش ما بود و من باید برای دهمین بار سخنرانی او را درباره اعتقادات حقیقی می شنیدم - آن هم درحضور یاسون".
سخنرانی های آنه در باره مسائل مذهبی اشکال مختلفی به خود می گرفتند، اما عموما" به صورت زیر جریان داشت: ابتدا آنه بر این عقیده بود، که کاتی بایستی یکشنبه ها با یاسون به کلیسا می رفت. دوم این که کاتی می بایست به مذهب در زندگی اش جای بیشتری اختصاص می داد. هروقت کاتی اندوه یا خشمش را در باره طلاقش طرح می کرد، آنه جواب کلیشه ای خود را می داد- او باید دعا کند. کاتی انتقادات و پیشنهادات مادرش را عجولانه رد می کرد (گرچه او در مقابل آنه از پیشنهاد دادن و انتقاد کردن خودداری نمی کرد)، و اصلا خوشش نمی آمد که

روش های تربیتی اش در حضور پسرش مورد انتقاد قرار گیرند.
هروقت مادر در آن نزدیکی ها پیدا یش می شد کاتی هیجان زده می شد. او یقین داشت که هرکاری می توانسته کرده تا این رابطه پرمشکل را تغییر دهد، و حال که تغییری صورت نگرفته بود، وضعیت را بی چشم انداز می دید. با این حال او در عمل هیچ امکانی جز تعویض جای فاصله گیری سرد با رویارویی شدید را آزمایش نکرده بود. هم او و هم مادرش هرکدام متقابلا خود را کارشناس زندگی دیگری می دانستند.

بازی قدیمی

گرچه کاتی در فواصل منظمی به رفتار بد آنه با سایر اعضا خانواده انتقاد می کرد، اما کلا" وقتی خودش هدف انتقادات و پیشنهادات بی جای مادرش قرار می گرفت یک کلمه حرف نمی زد. او از ناتوانی خود در دهان بازنکردن در چنین مواقعی، این طور دفاع می کرد: "مادرم که به من گوش نمی دهد، من اگر چیزی بگویم فقط وضع را خراب تر می کنم. او حقیقت را نمی تواند تحمل کند". گاهی اوقات کاتی برای مدتی طولانی خود را از آنه دور نگه می داشت: "بعد از طلاقم، مادر چنان اعصابم را خرد می کرد، که تا مدت ها از دیدن او خودداری می کردم. اگر به اندازه

کافی پول می داشتم، بهآن سر دنیا مهاجرت می کردم!"

کاتی با عدم طرح مسائلی که به خودش مربوط می شد و فاصله گرفتن از مادر، رابطه با او را آرام نگه می داشت. فاصله گرفتن وسیله ای است برای غلبه برترس، که برای مدت کوتاهی مؤثر است و به این جهت هم ما با کمال میل ار آن استفاده می کنیم. ولی کاتی با کوشش هایش در حفظ یک "ما"ی به ظاهر هماهنگ ، خویشتن خود را فدا می کرد. این که ما در خانواده منشأمان تا چه میزان بتوانیم روشن کنیم، ما کی هستیم، چه فکر می کنیم، و در موارد مهم چه موضعی داریم، تاثیری قوی روی سطح استقلال یا پختگی احساسی ما در دیگر روابطمان خواهد داشت. اگر کاتی هم چنان از روشن کردن موضعش در مسائل مهم احساسی خودداری کند، در چسبیدن به مادرش درجا زده و روابطش با دیگران نیز پایه محکمی پیدا نخواهد کرد.

کاتی ادعا می کرد که موضعش را کاملا روشن می کرده، و کاملا واضح آن چه را فکر می کرده می گفته است .این به چه معنا بود؟ به طور کلی به این معنا بود که همیشه در حضور مادرش ساکت می ماند و از درون می جوشید، و هر از چندگاهی منفجر می شد. مثل پاندولی که تا نهایت به یک سمت رفته باشد، یک مرتبه به سمت دیگر می افتاد. بعد از چنین مناقشاتی بود که کاتی برای درمان نزد من آمد. و صحنه هایی را برایم توصیف کرد که به یاد فیلم های ترسناک قدیمی افتادم، به یاد جنگ بین گودسیلا و تورانوزاوریوس رکس. "مادر دوباره مسئله مذهب را

پیش کشید، و من به او گفتم که او از مذهب مثل عصایی استفاده می کند – حلال ساده ای برای همه مشکلات زندگی. بعد دعوا بالا گرفت و سرانجام من به همان شکل جنجالی همیشگی از خانه بیرون زدم."
مادر و دختر از طریق مرافعه و سرزنش و- نیز سکوت و فاصله گیری - خود را در مقابل به رسمیت شناختن یک دیگر به عنوان دو شخصیت مجزا و مستقل، محافظت می کردند.
منظور از استقلال در این جا فاصله احساسی نیست، زیرا در آن صورت باز هم راهی می بود برای غلبه بر ترس ها و درگیری ها در یک سطح ناخودآگاه. استقلال به معنای حفظ "من" در محدوده "ما" ست، توان پذیرش تفاوت و احترام به آن و دست یافتن به خویشتن خود در چارچوب روابطمان. سطح استقلالی، که ما در مجموعه فامیل خود به آن دست می یابیم، تاثیر زیادی روی توانایی ما در ایجاد نزدیکی در روابطمان و نیز شکل دادن به رابطه های دیگر در آینده خواهد داشت.

در مسیر خود

یکی از اولین قدم ها به سوی استقلال و خویشتن خود، دست برداشتن از سکوت و مشاجرات غیرسازنده، و بیان صریح اعتقادات و مواضع خود در مورد مسائل مهم است. برای مثال کاتی می توانست مقطع زمانی را که در آن تشنجات به نسبت

کمتر بودند انتخاب کند، و به آنه بگوید: "مادر من دوست ندارم که تو در حضور یاسون در باره روش های تربیتی من صحبت کنی. اگر می خواهی در اینباره با حرف بزنیم که چرا من با او به کلیسا نمی روم، بگذار یک وقت دیگری تعیین کنیم، تا در مورد آن بتوانیم بحث کنیم." کاتی می تواند یاد بگیرد، به جای درگیر شدن در یک مبارزه ایدئولوژیک، که در نهایت به راه حلی نمی انجامد، مسائل تازه را مورد بحث قرار دهد.

کاتی طبق کلیشه قدیمی، گفتگوهای بی انتهایی را با مادرش در باره مسائلی مثل آیا یاسون باید به کلیسا برود یا در باره نقش مذهب در خانواده انجام میداد .این مشاجرات از همان ابتدا بی معنا بوده و به دو دلیل کاتی را سخت در بن بست نگه می داشتند: زیرا اولا" او سعی می کرد آنه را از اعتقاداتش منصرف کند. چیزی که غیر ممکن بود. دوما" او طوری رفتار می کرد، که گویی تنها یک "حقیقت" (در رابطه با مذهب ، تربیت فرزند و بقیه مسائل مهم زندگی) وجود دارد، که او و آنه باید درآن هم عقیده باشند.

ولی کاتی و آنه دو انسان متفاوت هستند که به دلایل مختلف قابل فهمی دیدگاههای مختلفی نسبت به زندگی دارند. این ناتوانی در پذیرفتن دیدگاههای گوناگون در باره زندگی، راه را بر هرگونه نزدیکی حقیقی می بندد، راهی که همیشه به معنای احترام عمیق به نوع دیگربودن طرف مقابل می باشد. ما دیده ایم که چگونه در معرض این خطرهستیم که نزدیکی را با یکی بودن بدون تمایز اشتباه بگیریم، و طوری رفتار

کنیم که گویی باید با قلب و مغزمان همانند دیگری باشیم.
این بخصوص در روابط بین دخترو مادر صادق است. تصورات ما در مورد جای "درست" زن در جامعه به طرز قاطعی در بیست سال اخیر تغییر کرده است، از این جهت جای تعجب نیست اگر مادران در مقابل دخترانشان که دید گاه مرزبندی شده ای با نسل های قبلی زنان نسبت به زندگی دارند، عکس العمل شدید نشان دهند. یک مادر ممکن است این دیدگاه دیگر نسبت به زندگی را ناخودآگاه به عنوان پشت پا زدن یا عهدشکنی احساس کند، به عنوان رد زندگی خودش یا خاطرات توام با حسادتی از این که چنین امکان انتخابی برای او **فراهم نبوده** است. و البته مادری که احساس کند وقتی بچه هایش بزرگ شوند دیگر برای او هیچ چیز باقی نمی ماند- حتی خویشتن خودش- ، "اعلام استقلال" از سوی دخترش او را به شدت ناراحت خواهد کرد.
وقتی زنان طوری تربیت شوند که در مادر بودن نه شکلی از رابطه، بلکه "مقام شغلی" ببینند، بناچار "بازنشستگی"، آن ها را دچار بحران می کند. و از آن جا که بسیاری از دختران عملا برای غلبه بر کنده شدن از مادر فاصله گیری، مقصر دانستن یا قطع رابطه را در پیش می گیرند، بدیهی است اگر در مادران احساسات شدید و دردناک فقدان ایجاد شود.
بسیاری از آموزش های روانشناسی در این مشکل سهم ایفا می کنند، به این صورت که آنها مصرانه به مادران توصیه می کنند، خو د را از دخترانشان "جدا" کنند، چنان که گویی مسئله فقط بر سر گذشتن

از یک رابطه است و نه برسر شانس آغازی نو برای ایجاد شکلی بالقوه غنی تر و پخته تر از رابطه. به بیان ساده تر، وظیفه کاتی عبارت از این است که مشکلات واقعی رابطه با مادرش را ببیند: این واقعیت که او یک شخصیت مستقل است، با افکار، ارزشها ی مورد قبول خود، تقدم ها و اعتقادات خود، که در همه این ها از مادرش متفاوت است. برای رسیدن به این جا، کاتی باید دست از این تلاش بردارد که مادرش را قانع کند، تغییر دهد یا مورد انتقاد قرار دهد، به جای آن باید بیشتر درباره خودش حرف بزند و به حق مادرش در دیگرگونه فکر کردن، احساس کردن و عکس العمل نشان دادن احترام بگذارد.

برای مثال او می توانست به آنه بگوید: "مادر من می دانم که مذهب در زندگی تو نقش مهمی بازی می کند، اما در مورد من طور دیگری است". اگر مادر روی نظر خود پافشاری می کرد یا انتقاد می نمود، کاتی می توانست از کشیده شدن به مرافعه قدیمی ممانعت کند، زیرا از روی تجربه میداند که دلایل روشنفکرانه در این لحظه او را به جایی نمی رساند. به جای آن می توانست با دقت گوش بدهد، ببیند که آنه چه می گوید و بعد راحت جواب می داد: "مادر من میدانم که تو از ایمانت خیلی نیرو میگیری. اما راه من این نیست". اگر آنه عکس العمل هیستریک نشان می داد و کاتی را سرزنش می کرد، که مایه ننگ خانواده است، و مادرش را دق کش خواهد کرد، کاتی می توانست بگوید: "متأسفم اگر ترا ناراحت کردم مادر، من قصدم این نبود". و اگر مادر برای صد و بیستمین بار مسئله مذهب را به میان می کشید،

کاتی می توانست با طنز برخورد کند یا ساده بگوید "من می فهمم که تو منظورت چیست، اما من مسائل را طور دیگری می بینم".
آیا این ها آسان به نظر می رسند؟ چنین گفتگوهایی را پیش بردن نیاز به شجاعت قهرمانانه دارد، زیرا این گفتگوها تفاوت بین مادر و دختر را با صراحت تمام آشکار می کنند. واز این راه ترس های فوق العاده شدیدی را باعث می شوند. اگر کاتی روی رفتار جدیدش بماند ، مادر با شدت بیشتری در مقابل تغییرات دخترش عکس العمل نشان خواهد داد، به این صورت که "با انرژی بیشتری وارد بازی می شود"، شاید کاتی را به باد سرزنش و انتقاد بگیرد یا او را تهدید به قطع رابطه کند.
مهم این است که در نظر داشته باشیم، اساسا اگر ما در یک رابطه محوری با سطح بالایی از اعتماد به نفس، استقلال و پختگی حرکت کنیم، با واکنش مخالف و درخواست "همانطور باش که بودی" روبرو خواهیم شد. اگرما آغاز کننده تغییرات باشیم، راحت فراموش می کنیم، واکنش مخالف، که اساسا" قابل پیش بینی هم هست، بیانگر ترس هاست و نه کمبود علاقه به ما.
کاتی با این وظیفه روبروست که تغییراتش را به عنوان روند تحولی درک کند، که در معرض واکنش های مخالف مادر قرار دارد و نباید به کلیشه قدیمی فاصله و مرافعه بیافتد یا اگر افتاد کوتاه مدت باشد. او می تواند یاد بگیرد در صورت لزوم، وقتی "سیل آزمایشها" به حرکت در می آید، موضع خود را مثل صفحه خط افتاده ای تکرار کند. ما دیدیم که تغییرات

دریک رابطه عادت شده غالبا شبیه مبارزه در مقابل قلعه ای است که سربازان در آن موضع گرفته اند. پایداری، انگیزه قوی و حس سالمی برای طنز ضروری است تا علیه مقاومت های اجتناب ناپذیر درونی و بیرونی عمل کنیم.

لمس کردن"آهن داغ"

ببینیم کاتی عملا" با وظایف دشوار، مرزبندی با مادر و کسب خود روشن در رابطه چگونه کنار آمد؟ در بعضی قسمت ها خوب موفق شد. برای مثال روی این، که در حضور یاسون با آنه وارد بحث روی مسائل تربیتی نشود فوق العاده صریح و قاطع ماند. اگر مادر علیرغم این در حضور بچه به این توضیحات می پرداخت، کاتی به دامش نمی افتاد. در عوض با یک شوخی یا به شکل دیگری مانع می شد تا به انتقاد مادرش پاسخ دهد. بعدا وقتی بچه آن جا نبود موضوع را مطرح می کرد. کاتی اجازه نمی داد او را زیر فشار بگذارند و وقتی با "امتحان کردن از سوی مادر" و واکنش مخالف او روبرو می شد، به عکس العمل خودانگیخته نمی افتاد. او تصمیم خود را به روشنی گرفته بود، که با مادرش در مورد یاسون و در حضور او مشاجره نکند، حتی اگر آنه سعی می کرد او را به این کار تحریک کند.
وقتی مسئله مذهب مطرح می شد، کاتی وضعیت دشوارتری داشت. او می گفت: "هردفعه وقتی مادرم

شروع می کند در مورد مسیح حرف بزند دچار حمله می شوم. او به مرور یاد گرفت برخود مسلط شود. اما در عکس العمل شدید احساسی اش تغییری ایجاد نشد. او گفت: "وقتی مادرم شروع می کند در مورد اعتقادش سخن سرایی کند، دل درد می گیرم و می خواهم تا سرش فریاد بکشم. بهترین کاری که می توانم بکنم این است که موضوع را نشنیده بگیرم و راجع به چیز دیگری صحبت کنم". کاتی از یک نظر حق داشت. وقتی ما خشمگین و ملتهب هستیم، نامناسب ترین لحظه برای بحث در باره موضوعی پرتنش است. تحت تاثیر تشنجات احساسی قوی انسان ها تمایل به این دارند که فقط نسبت به یکدیگر عکس العمل نشان دهند و مشکل را حادتر کنند به جای این که روشن و واقعی در باره مشکل بیاندیشند. وقتی کاتی درونا" درد احساس می کند و میخواهد تا فریاد بکشد، ایده بدی نیست که از موضوع بگذرد، درباره چیز دیگری حرف بزند، برود گردش کند، یا ده دقیقه داخل حمام در را به روی خود ببندد، تا فاصله داشته باشد. ولی در درازمدت بیشتر به سود کاتی خواهد بود اگر او خودش موضوع مذهب را مطرح کند تا بتواند نظر و عکس العمل مادر را از دیدگاه دیگری درک کند. چگونه کاتی می تواند به چنین مسئله دشواری بپردازد؟

یک نمونه دیگر

هر خانواده ای "آهن های داغ" خود را دارد، موضوعاتی که به ارث رسیده اند، مشکلاتی که در نسلی حل نشده باقی مانده اند و در نسل بعدی عمل می کنند. در خانواده کاتی موضوع مذهب "آهن داغ" بود، بویژه در رابطه بین مادر و دختر. "آهن داغ" را در خانواده تان از آنجا می توانید بشناسید، که موضوعی مرتبا در مرکز توجه و مناقشه قرار می گیرد. یا این که اصلا در باره اش حرف زده نمی شود. وقتی شما هربار که موضوع معینی طرح می شود، دچار دل درد می شوید، می توانید مطمئن باشید که پای "آهن داغی" در میان است.

کاتی چگونه می توانست به موضعی آرام تر و عینی تر در مقابل "آهن داغ" خانواده اش دست یابد؟ ابتدا او می بایست زاویه دیدش را توسعه دهد. برای این هدف من یک سری پرسش ها را برای کاتی مطرح کردم، تا او در این باره فکر کند که در نسل های گذشته مذهب در خانواده او چه جایگاهی داشته است.

چه جایگاهی در خانواده مادری اش داشته و چه نقشی در روند اجتماعی شدن آنه بازی کرده است؟

آیا آنه در رابطه با مذهب نظر دیگری غیر از مادر خود داشته؟ اگر چنین تفاوتی موجود بوده – با آن چه برخوردی شده است؟ مادر بزرگ چه عکس العملی نشان می داد اگر آنه مثل کاتی خود را آته ئیست معرفی می کرد؟ چگونه آنه به اعتقادات مذهبی و روحانی خود رسیده و چگونه این اعتقادات در طول زمان تحول یافته بود؟ در چه سنی آنه به مذهب روی آورده و چه چیزی در رویکرد او به مذهب تعیین کننده بوده است؟ در نسل های گذشته چه کسی

"ازاعتقادات خود برگشته بود؟" و چه کسی به لحاظ مذهبی بیشترین آداب مذهبی را به جای می آورد؟ اگر در جایی آداب مذهبی دچار تغییراتی می شد چه پیش می آمد؟

قابل فهم است که برای کاتی خیلی سخت بود در یک حالت آرام و مطمئن از مادرش در باره این موضوعات سوال کند. بحث کردن عینی و سازنده در باره "آهن داغ" خانواده همیشه مشکل است. هرچقدر ما از بحث در باره آن دوری کنیم، طبیعتا دشوارتر خواهد شد. سرانجام وقتی کاتی قادر شد با یک کنجکاوی واقعی و بدون لحن انتقادآمیز سر صحبت را باز کند احساسات شدیدی، که همراه با موضوع مذهب در خانواده او بود، برایش مفهومی تازه ای پیدا کرد.

گوشه ای از سرگذشت خانوادگی

آن چه که سرانجام از گفتگوهای بین کاتی و مادرش علنی شد، داستان یک تجربه دردناک فقدان بود. وقتی آنه پنج سال داشت، برادر سه ساله او جف در اثر مسمومیت درگذشت. او یک ماده سمی مخصوص نظافت خانه را خورده بود. مادر بزرگ کاتی علاوه بر احساس دردناک فقدان می بایست احساس سرخوردگی عمیق به خاطرتقصیر واقعی یا فرضی در مرگ فرزندش را نیز متحمل می شد. وقتی آن حادثه دهشتناک پیش آمد، او با پسرش تنها در خانه

بـود. آنــه در بــاره جزئیــات قضــیه و ایــن کــه مسمومیت چگونه اتفاق افتاده بود چیزی نمی دانست، زیـرا ایـن مـرگ در خـانواده بـه "آهـن داغ"، بـه تـابو تبـدیل شـد. موضـوعی کـه در بـاره آن هرگـز صـحبت نمـی شـد. طبـق همـه آن چیزهـایی کـه آنـه بـرای کـاتی تعریف کرده بود، بـه نظـر مـی رسد کـه مـادر آنـه بعد از فـوت پسـرش شـدیدتر تـر بـه مـذهب روی آورد تـا بتواند براین فقدان غلبه کند. اگر درموارد نادری یادی از مرگ جف می شد، تنها در جملاتی مذهبی: "پاکـان و معصــومین زودتــر بــه ســوی خــدا مــی رونــد"، "خواسـت خـدا بـود"، خـدا خواسـت جـف را نـزد خـود ببرد"، "جف در قلمرو خدایی خوشبخت است" بیان می گردید. پدر و مـادر چنـان سـخت بـر ایـن تعبیـر از حادثه دردناک پناه برده بودند، کـه عکـس العمـل نشـان دادن بـه گونـه ای دیگـر یـا طـرح علنـی سؤال بـرای سایر اعضا خانواده امکان پذیر نبود.

کـاتی مـدت هـا بـود مـی دانسـت، کـه مـادرش در اوان کـودکی بـرادری را از دسـت داده اسـت. امـا بـرای او ایـن هرگـز یـک واقعیـت نشـده و روی اثـرات واقعـی ایــن مــرگ روی مــادرش فکــر نکــرده بــود. حــال او خبردار می شد که آنـه هرگـز این امکـان را نداشـته تـا اعتقادات مذهبی مادر خود را زیر سؤال ببرد. آنه بعد از مـرگ جـف در زمینـه هـای دیگـرهم از ابـراز نظـر مخــالف خــودداری مــی کــرده اســت تــا مــادرش را محـافظـت کنـد. او اعتقـاد داشـت کـه مـذهب محتـوای زنـدگی مــادرش را تشــکیل مــی داده و ایــن کــه دقیقـا همین اعتقادش او را زنده نگهداشته بود. او هرگـز بـه ایــن فکــر نیافتــاده بــود در مــورد اعتقــادات مــذهبی

مادرش پرسش کند، یا خودش از این اعتقادات روی بگرداند و حال دختر خودش کاتی هر شکلی از مذهب را رد می کرد. این کار آن مکانیسم حفاظتی گذشته را درهم می شکست و آن احساس فقدان دردناکی را که هرگز نتوانسته بود رویش کار بشود و آرام بگیرد را دوباره فعال می کرد.
این اطلاعات جدید به کاتی بینشی عمیق در مورد داستان درگیری مادر- دختر در خانواده می داد. آنه در مسئله کنده شدن از مادر و دست یابی به استقلال، با زیر فشار قرار دادن و انکار هرگونه دیدگاه مخالف، عکس العمل نشان داده بود، نه فقط در مسائل اعتقادی بلکه در بسیاری نکات مهم دیگر هم. راه حل کاتی برای مسئله کنده شدن از مادر چیزی جز فرم معکوس نبود. اما این جز روی دیگر همان سکه نبود. مبارزه او برای خویشتن خود به این شکل بود که می کوشید تا جایی که ممکن است متفاوت از مادرش باشد. وقتی آنه می گفت "سفید" کاتی می گفت"سیاه". وقتی ما خود را مجبور می کنیم به هر قیمتی شده متفاوت از مادرمان باشیم، همان قدر کم صاحب هویت خود هستیم، که وقتی نتوانیم خود را از مادرمان تشخیص دهیم.

روند یادگیری کاتی

اطلاع بیشتر از اتفاق بسیار ناگوار در خانواده مادری کاتی چه تاثیراتی روی او گذاشت؟ ابتدا توانست مادرش را بهتر درک کند و با به میان آمدن مسئله مورد مناقشه مذهب کمتر عکس العمل خود انگیخته

از خود نشان دهد. وقتی او به تاثیرات مرگ جف اندیشید، توانست بسیاری از رفتارهای "اعصاب خردکن" مادرش را زیر نور دیگری ببیند. دل نگرانی های افراطی آنه برای دنیس برادر کوچکتر کاتی و تربیت یاسون بخصوص بعد از طلاق همیشه کاتی را عصبی کرده بود. حال او می توانست تشخیص دهد که ترس های شدید مادر از روند نیمه کاره و سرکوب شده عزاداری در خانواده منشأش تغذیه میشده است. برای آنه زنده ماندن و سلامتی پسرها همیشه با تنش احساسی شدید ی همراه بود، چیزی که قابل فهم بود. وقتی کاتی تاثیر انفجاری را از "آهن داغ "مذهب گرفت، به این شکل که آن را صریحا بر زبان آورد و در یک ارتباط وسیعتری قرارش داد، توانست تحول خود را نیز در این زمینه روشن تر بازنگری کند. دیدگاه کاتی نسبت به مذهب ("بهتر است که یک دفعه بیافتم و بمیرم تا این که پای یاسون را به کلیسا باز کنم") متاثر از خودانگیختگی بود و همان قدر اندک بیانگر دیدگاهی مستقل که چسبیدن آنه به کلیشه مذهب.

وقتی کاتی شروع کرد تا میراث خانوادگی در ارزشگذاری مذهب را از زاویه وسیعتری نگاه کند، و تفاهم بیشتری نسبت به سرگذشت شخصی زندگی مادرش پیدا نمود، توانست نظرات خود را نیز در مورد مذهب شفاف تر بیان کند. بدون این که به عصیان بازتاب نیافته زنان نسل های قبلی خانواده اش دچار شود.

آن چه که احتمالا از همه مهم تر بود: این بود که در گفتگوهای عمیقی که آن دو با یکدیگر داشتند کاتی

مادر خود را به عنوان "شخصی حقیقی" تجربه کرد، به عنوان طرفی مستقل با سرگذشت زندگی منحصر بفرد خود. جمع آوری دانسته ها در باره پدر و مادر، چه در قید حیات باشند چه نباشند، گام مهمی در راه رسیدن به خود روشنی است، که ریشه در سرگذشت واقعی خانواده مان دارد. همان طور که کاتی تشخیص داد، اطلاعات درباره نسل های پیشین زاویه دید ما را تغییر و گسترش می دهد، دید نسبت به آن چه که برای نوع رفتار ما دارای اهمیت است. برای مثال وقتی کاتی درباره شرایط بسیار سختی که خانواده مادری اش تحت آن مجبور به مهاجرت از لهستان شده بودند (و نیز قطع تمام روابط انسانی که مهاجرت با خود به همراه دارد) آگاه شد، دیگر رفتار های افراطی مادرش را با نگاه جدیدی می نگریست. حال به جای زخم زبان و رفتار تحقیر کننده قبلی ("این ها بعد از مرگ بچه شان ، مذهبی های متحجری شدند")، تاییدی احترام آمیز در مقابل پدربزرگ و مادربزرگش، که علیرغم خسارات بی شمار و تجربه های تلخ فقدان با نیرو و شهامت به زندگی ادامه داده بودند، از خود نشان می داد.

پایانه: فکر می کنید خانواده تان را می شناسید؟

در آغاز درمان کاتی کاملا مطمئن بود که در باره خانواده اش همه چیز را می داند. به این معنا که او

مـــی توانســـت داســـتان هـــا دربـــاره خـــانواده اش تعریف کند و تقریبا برای هرکدام از اعضا خانواده یک تشخیص روانپزشکانه آماده داشت.
اما داستان هایی که ما درباره خانواده مان تعریف می کنیم غالبا تنها انعکاس قطب بندی است که مشخصه سیستم روابط انسان ها در شرایط استرس است ("مادرم مقدس بود - دایی ام گناهکار")، و کمتر با پیچیدگی ساختارهای شخصیتی انسان های حقیقی و زندگی واقعی آن ها سر و کار دارد. وقتی خانواده تحت فشار ترس های بزرگ زندگی می کند، دقیقا می دانیم که چه کسی به "خوبان" و چه کسی به "خبیثان" تعلق دارد و خود ما به کدام جبهه متعلق هستیم.
اگر ما به خودمان زحمت دهیم، دانسته های واقعی را درباره سرگذشت خانواده خود جمع آوری کنیم، و چندین نسل را در رابطه با هم ببینیم، موضعی عینی تر نسبت به اعضا خانواده بدست خواهیم آورد. می توانیم پدر و مادر و اعضا دیگر فامیل را به عنوان انسان های حقیقی در شرایط حقیقی زندگی شان ببینیم و بفهمیم که آن ها مثل بقیه انسان ها نقاط ضعف و قوت خود را داشته اند. و اگر ما یاد بگیریم خانواده خود مان را بطور عینی مورد مداقه قرار دهیم، این برخورد به روابط دیگر ما نیز سرایت خواهد کرد.
بهترین راه برای آغاز این روند کار کردن روی شجره نامه خود یا خانواده است. راهنمای این کار را در ضمیمه می یابید. در اولین نگاه کار ساده ای به نظر می رسد، زیرا در ابتدا چیزی جز نموداری از داده های واقعی خانوادگی نیست. از جمله این داده

های واقعی: تاریخ تولدها، مرگ ها، ازدواج ها، و بیماری های مهم و نیز سطح تحصیلات و درجه شغلی هریک از اعضا فامیل، به آن تعلق دارند. اگر شما بطور جدی به این وظیفه بپردازید، شاید ببینید که شجره نامه شما نقاط قابل تاملی را پیش رویتان می گذارد تا شما با استفاده از ایده های آمده در این کتاب درباره شان تفکر کنید یا این که کلا" با کشفیات جالبی روبرو شوید. شاید به این نتیجه برسید که در مورد بخشی از خانواده تان اطلاعات خوبی دارید ولی درباره بخش دیگر تقریبا هیچ نمی دانید. اتفاقا" این **نشناختن** داده های مشخصی و این که سؤال کردن درباره آن ها باعث ناراحتی شما می شود، ("چگونه و به چه علت خاله جسی فوت کرد؟" و یا "چه وقت دقیقا مرا به فرزند خواندگی پذیرفتید؟") می تواند به شما نشان دهد که تابوهای خانواده شما چه هستند. و کجا روابط از هم گسیخته شده اند. شاید با کلیشه های معینی از غلبه بر ترس مواجه شوید، که برای یک شاخه از فامیل شما شاخص بوده اند. برای مثال روش فاصله گیری در فامیل پدری، که خود را به شکل طلاق های متعدد، رابطه های قطع شده و کمبود گفتگو بین اعضا خانواده نشان می دهد. شما می بینید که با تعداد کمی از اعضا دایره بزرگ خانوادگی تان ارتباط واقعی دارید. و آن رابطه های کم تان هم، بسیار پرتنش هستند.

شجره نامه هم چنین نقاط اتکائی برای داده های کلیدی و مقاطع کلیدی که با حوادث دردناک مرتبط هستند، به دست می دهد. از طریق این ارتباطات می توانیم بهتر درک کنیم که چرا برخی روابط در مقاطع

زمانی معینی دچار مشکل شده و به جدایی رسیده اند. مرحله سنی که اعضا خانواده نسل های پیشین در آن با تجارب فقدان، مرگ، طلاق و وضعیت های دشوار جسمی و روحی مواجه شده اند، به شما می گویند که چرا سال های معینی (یا درگیری روی موضوعات معینی) در گذشته تان چنان پر تنش جریان داشته و چه مرحله سنی در آینده می تواند پر تنش بشود. شاید که کلیشه های معین و یا روابط مثلثی را تشخیص دهید که نسل ها تکرار شده اند، یا ارتباطاتی را دریابید که به جایگاه شما در ردیف خواهران و برادران تان برمی گردد (مانند مثال آدریانه که فهمید در خانواده منشأش با تولد دومین پسر مشکلی وجود داشته). هرچه داده ها ی واقعی بیشتری جمع آوری کنید، مسائل پاسخ داده نشده در مقابل شما روشن ترخواهند شد.
کار روی شجره نامه در درازمدت به ما کمک می کند تا در مهمترین و پر نفوذترین موقعیت های زندگی- زندگی خانواده منشأمان – توجه اصلی را متوجه خویشتن خود نماییم. ما می توانیم درگیری ها در روابط را با دید بازتری مورد توجه قرار دهیم، در ارتباط با حوادثی که در نسل های گذشته اتفاق افتاده اند و نه این که منحصرا روی برخی از اعضا خانواده متمرکز شویم که یا کمال مطلوب تلقی شان می کنیم یا این که هرچه بار منفی هست را به گردنشان می اندازیم. وقتی ما قادر شویم عینی تر نسبت به میراث خانوادگی مان تفکر کنیم، و با افراد دیگری از طیف وسیعتر خانواده ارتباط برقرار نمائیم، برایمان راحت تر خواهد شد تا با هویت خود

بهتر آشنا شویم و موضع روشن تری در خانواده داشته باشیم، همان طور که در مورد کاتی با مادرش دیدیم. این که بتوانیم سرگذشت کامل و بدون نقص خانوادگی را جمعاوری کنیم یا بتوانیم کاملا واقع بین در برابر خانواده مان باشیم، غیر ممکن است .روشن است که قادر به این کار نیستیم. اما می توانیم با کوشش در این راه به روشنی بیشتری نسبت به خود دست یابیم.

۱۳- تمرکز روی خویشتن- اساس نزدیکی حقیقی

درمقایسه با روزگار خوب گذشته (یا روزگار بد گذشته-بسته به این که چه نظری داشته باشیم) دستورالعمل ها برای نزدیکی اصلاح شده اند.

امروزه ما-علی القاعده به این تشویق می شویم، که در روابطمان دارای یک خود قوی، بانفوذ، غیروابسته، مستقل و حقیقی باشیم. با این حال کیفیت هایی از قبیل "استقلال"، "وابسته نبودن" و "حقیقی بودن" و غیره به کلیشه های فرهنگی تبدیل شده، و معنای آنها تهی یا مخدوش شده است. تصور مردم پسند از "استقلال" برای نزدیکی واقعی و پیوند استوار با دیگران می تواند به راحتی معنای دیگری پیدا کند. شاید زیر پوشش حفظ خود، از موضعگیری درباره مسئله مهمی خودداری کنیم، یا زیر پوشش "وابسته نبودن"، رابطه مان را با فرد مهم زندگی مان قطع کنیم، به زیان او عمل کنیم یا طوری رفتار کنیم که گویا حقیقت کل را صاحب هستیم.

من امیدوارم که این کتاب بتواند برای درک بهتری از نزدیکی و شرایط لازم برای آن سهم ایفا کند. تلاش برای نزدیکی واقعی چیزی کمتر از وظیفه زندگی نیست. هدف، زندگی کردن در روابطی است که در آن فردیت هر دو طرف بتواند پذیرفته و تقویت شود، در آن نقاط قوت و ضعف خود و دیگری از میدان دید خارج نشود. شرایط لازم برای نزدیکی داشتن یک خود روشن، مورد مداقه قرار دادن مدام خود، گفتگوی علنی و احترام عمیق نسبت به درک های متفاوت از زندگی است. هم چنین لازمه نزدیکی واقعی این است، که با انسان های مهم زندگی مان در دوره های تنش دار پرترس احساسی در ارتباط به مانیم و در عین حال دارای موضع روشنی باشیم. موضعی که براساس ارزش های متصور خودمان، اعتقادات خودمان و قواعد زندگی خودمان باشد.

ایجاد زمینه برای نزدیکی واقعی از این جهت انقدر دشوار است، چون هر آن چه که ما "بطورطبیعی" انجام می دهیم، طبیعتا ما را به سمت غلطی هدایت می کنند. همان طور که دیدیم استراتژی های عادت شده و رفلکس گونه ما برای غلبه بر ترس های مان، ما را بناچار وامیدارند تا به کلیشه های رفتاری قطبی شده و افراطی بیافتیم، کلیشه هایی که ما را در رکودی دردناک نگه می دارند. هرچه ترس ها قوی تر و عمرشان طولانی تر باشد، کلیشه رابطه انعطاف ناپذیرتر شده و حتی یک تغییر کوچک نیز تنها با شجاعت و انگیزه هرچه بیشتر امکان پذیر خواهد بود.

بهترین شکل بکار بستن این کتاب

ابتدا بگویم: آهسته و با تعمق پیش بروید! نمونه سرگذشت ها و افکار تئوریکی که من در این کتاب آورده ام، چنان پیچیده هستند، که غیرممکن است بشود آن ها را به صورت لیستی ازدستورالعمل های "چنین و چنان ..." در آورد. با این حال شما می توانید از سرگذشت هر زنی، در صورتی که آن را با دقت مورد توجه قرار دهید، انگیزه کافی برای اموری که ممکن است در سال های آتی در برنامه تان داشته باشید، بدست آورید.
در اولین کتابم"با خشم خود چه کنم"* مسئله باز هم بر سر درگیری در روابط و راههای غلبه بر آن ها بود.

اگر شما مـی خواهید دربـاره عکس العمل هـای خودبخـودی، واکـنش هـای مخـالف، کلیشـه هـای غلبـه برترس و روابط مثلثی بیشتر بدانید، پیشنهاد مـی کنم کتـاب "باخشم خـود چـه کنم" را نیـز بخـوانید. هردوی ایـن کتـاب هـا بـه مشـکلات مربـوط بـه روابـط مـی پردازنـد ــاز دو نقطــه عزیمـت متفـاوت. شـاید هـم تصمیم بگیرید بـه اتفـاق زنـان دیگر گروهـی درست کنید و این کتاب ها را بـه عنوان موادی برای شروع بحث و کار روی روابط مهم تـان مورد استفاده قرار دهید.

بهترین سود را از این کتـاب وقتـی خواهید بـرد، کـه حاضر باشید ابتدا بـا **تئوری ها** درگیر شوید و نـه بـا **تکنیـک ها**. وقتـی رابطـه ای دچـار مشـکل مـی شـود، مسـلم اسـت کـه آرزو مـی کنـیم "تکنیـک هـا" را در اختیار داشته باشیم. یعنی مـایلیم بـدانیم چگونـه میتـوانیم **عمل** کنیم، تا وضعیت را تغییر دهیم. شاید ترجیح مـی دادیـم برنامـه روشـنی دراختیـار مـی داشـتیم کـه مـی توانست راهنمای ما باشد، لیستی از کارهایی کـه باید انجام دهیم یا نباید انجام دهیم. اما بهترین "تکنیک ها" هم اگر ما به خود زحمت ندهیم تا تئوری های پایـه ای یـا قواعـد اساسـی آن هـا را بفهمـیم- کـه در ایـن جـا تئـوری کلیشـه غلبـه برتـرس و نیـروی محرکـه سیسـتم رابطــه در شــرایط اســترس مــورد نظــر اســت- ، در بهترین حالت نتایجی با عمر بسیار کوتاه می گرفتیم.

در حقیقت تکنیک هایی که نزدیکی"تولید" کنند وجود ندارند. گرچه کتاب های خودیاری بی -شماری چنین چیزی را وعده می دهند. نزدیکی تازه زمانی حاصل می شود که ما به سوی یک خود با ثبات حرکت کنیم

و سهم خودمان را در کلیشه رابطه ای که ما را در رکود نگه داشته باز شناسیم. طبق نمونه های سرگذشت زنانی که من در این کتاب توصیف کرده ام، شاید ایده هایی که اساس این کتاب را تشکیل می دهند ساده به نظر آیند. اما با این حال وقتی شما سعی کنید این آموخته ها را روی رابطه خودتان پیاده کنید، خواهید دید که چه زود در شما احساسات متناقضی سر بر می دارد و با چه مشکلات پیچیده ای در روند تغییر روبرو می شوید. از این جهت من در آخرین فصل یک بار دیگر مهمترین افکار تئوریک را جمعبندی می کنم. هرچه دانسته های پایه ای استوارتر باشند، روشن تر می توانید تصمیم بگیرید، چگونه و چه وقت، با چه کسی و آیا اصلا می خواهید جرأت تغییر را به خود بدهید.برای این کار ابتدا بار دیگر به احساسات و عکس العمل خود انگیخته و بعد به مشکل پیچیده تمرکز روی خویشتن خود می پردازیم.

در باره احساسات بیاندیشید

وقتی من شروع به نوشتن این کتاب کردم، از هشت نفر خواهش کردم که درک خود را از "رابطه نزدیک" بگویند. اغلب آن ها با تفاوت های کوچکی به توصیف مشترکی رسیدند: "یک رابطه نزدیک، رابطه ای است که در آن انسان احساسات واقعی خودش را می تواند بیان کند". کلمه

"احساسات" از سوی همه مورد تاکید قرار گرفته بود و همه توافق داشتند که بیان آزاد و صریح احساسات تعیین کننده است. من نیز این را تایید می کنم. به این معنا که من می توانم خویشتن خود را روشن نشان دهم. بیان صریح احساسات البته یکی از اجزا مهم نزدیکی است. با این حال- وقتی شما به فصل گذشته این کتاب نگاهی دوباره بیاندازید، می بینید که کمتر از "بیان احساسات خود" و ابدا" از "همه- را بیرون- ریختن" صحبتی نشده است. من وزن را عمدتا روی مورد دقت قرار دادن، اندیشیدن و نقشه ریختن گذاشته ام و تاکید کرده ام که در یک موقعیت پرتنش، آرامش را حفظ کردن چقدر مهم است. آیا این یعنی احساسات "غلط" یا "بد" بوده و بیان آزاد و صریح آنها جلوی روند تغییر را سد می کند؟ به هیچ وجه!

در روابط منعطف میزان احساساتی که ما در بیان موضع خود بکار می بریم، از درجه دوم اهمیت برخوردار است: این مسئله بر می گردد به میزان شور و هیجان فردی. من می توانم با همسر، بچه ها و دوستانم هرچند وقت یک بار به شدت مشاجره کنم بر سر این که چه کسی "حق دارد". و از این نوع تبادل نظر لذت می برم، به شرطی که خیلی شکل غیر منعطف به خود نگیرد. اما در مواقع معین و در ارتباطات دیگر تا جایی که بتوانم با تأمل زیاد و آرامش کافی عمل می کنم.

مهم این است که ما اساسا بر احساسات خود **آگاه** باشیم. احساسات ما همیشه دارای علتی هستند، و در خور توجه و احترام. حتی احساسات ناخوشایندی مثل

خشم یا سرخوردگی، که ما ممکن است ترجیح بدهیم جلویشان را بگیریم، می توانند در خدمت حفظ انسجام خویشتن قرار بگیرند.احساسات نشانه هایی هستند برای آگاه کردن ما به این که دیگر به وضع موجود نمی توان ادامه داد. و ضرورت تغییر را به ما یادآور می شوند. اما همان طور که در کتاب اولم "باخشم خود چه کنم" بیان کردم، دادن اجازه بروز به این احساسات، الزاما ما را به حل مشکلاتمان رهنمون نمی شود. وقتی ما احساساتمان را "بیرون بریزیم" ممکن است که فضا را تمیز (یا تیره) کند، و شاید که حالمان بهتر(یابدتر) شود. مشاجرات شدید احساسی یک وجه گریزناپذیر زندگی مشترک اند و این آرام بخش است که بدانیم روابط ما از چنین طوفان هایی جان سالم بدرمی برند و حتی می توانند قوی تر بشوند. اما در روابط به بن بست رسیده "بیرون ریختن احساسات" صرفا باعث می شود تا هردوطرف هر چه انعطاف ناپذیرتر بر رفتار قدیم شان پافشاری کنند و هیچ تغییری حاصل نشود.
در برخی موارد جوشش پرحرارت احساسات می تواند یک نقطه چرخش باشد، حتی در یک رابطه مشکل دار، زیرا به خود ما و دیگران نشان می دهد که ما واقعا جدی می گوئیم. یک چنین جوششی بخشی از روندی است که ما در آن مرزهایمان را مشخص می کنیم و روشن می کنیم چه چیز را می پذیریم و چه چیز را نمی پذیریم. اما غالبا عکس آن هم به همین اندازه صادق است: عکس العمل خود انگیخته باعث "فوران احساسات" شده و بعد از آن همه چیز هم چنان بر روال قدیمی جریان می یابد. از طریق

عکس العمل خود انگیخته و حدت منفی احساسی غالبا یک نیروی خودبخودی ایجاد می شود : عکس العمل یک سانی که مرتبا تکرار می شود. اگر چنین حالتی مزمن شود، عکس العمل خودانگیخته راه ما بر تمرکز روی خودمان- که تنها زمینه برای بنای نزدیکی در رابطه است، را مسدود می کند.

احساسات نمی توانند "بد" یا "غلط " باشند و این پیشداوری که زنان "خیلی احساساتی" هستند اصلا صادق نیست. احساسات را درک کردن و آن را ابراز نمودن یک توانایی کاملا اعتلا یافته است- یک نقطه قوت است نه یک ضعف. اما غرق شدن در احساسات به هیچ کسی کمک نمی کند. به عکس این کاملا" منطقی است که درباره احساساتمان بیاندیشیم . منظورم از "اندیشیدن" این نیست که حالت دفاعی روشنفکرانه در مقابل احساسات خود بگیریم آن طور که مردها غالبا به شکل شگفت انگیزی در آن موفق هستند. منظورم این است که بر احساساتمان آگاه بشویم و بتوانیم درباره آنها فکر کنیم و این که بتوانیم در مورد آنها آگاهانه تصمیم بگیریم که چه وقت، چگونه و در مقابل چه کسی آن ها را ابراز کنیم.

حتی وقتی ما صادقانه تلاش کنیم تا واقع بین بمانیم، ساده نیست که بین احساسات حقیقی و عکس العمل خودانگیخته ای که از ترس ناشی می شود، تفاوت قائل شویم. وقتی آدریانه و پدرش در گفتگویی درباره مرگ پدر که در پیش بود با هم گریه کردند، تجربه احساسی قویی را با یک دیگر تقسیم نمودند. اما قبلا وقتی آدریانه در مقابل بیمادری سرطان پدرش از خود حالت دفاعی نشان می داد و با پدرش مشاجره

می کرد- یا این که از او دوری می جویید، این ها عکس العمل های خودانگیخته بودند.
وقتی لیندا برای خواهرش کلر از ترس ازدست دادن او حرف زد و بعد در وقتی دیگر به او گفت که می ترسد تا رابطه آن ها مثل رابطه مادر و خاله سوئه از هم گسسته شود، او با احساسات حقیقی اش در ارتباط بود. اما قبلا، وقتی که برای مادر یا خواهرش با خشم سخن سرایی می کرد که آن ها باید چطور عمل کنند- این عکس العملی خودانگیخته بود.
عکس العمل خودانگیخته رفتاری است از روی ترس که راه یک تبادل صمیمی واقعی را سد می کند. تبادلی که ما را به بروز آشکار احساسات و افکارمان تشویق کند و یافتن راه خروج از وضعیت بحرانی را ساده و آسان سازد.
از آن جا که ما همواره و در همه بخش های زندگی در معرض ترس ها قرارخواهیم گرفت، عکس العمل خودانگیخته یک بخش از زندگی احساسی است که همیشه باید احتمالش را بدهیم. اما مسئله این است که با این عکس العمل خودانگیخته چگونه برخورد کنیم؟
برای این که در مسیر پیوند ی رضایت بخش و تبادلی حقیقی حرکت کنیم، شاید ابتدا می بایست موقعیت را کمی"تعدیل" کنیم تا این که تنش ترسناک را کاهش دهیم. وقتی یک رابطه مهم به بن بست رسیده باشد، ممکن است که شهامت برای تغییر در این باشد که ما یک قدم محتاطانه در سمت جدید برداریم، یک برخورد جدید توام با طنز و مزاح را پیش بگیریم، یا موضع مان را به جای سخنرانی طولانی با چند جمله کوتاه بیان کنیم. شیوه گام به گام

و آرام هم چنین به ما این اجازه را می دهد که ترس ها و احساس گناهمان را در کنترل داشته باشیم، طوری که وقتی امواج "امتحان" و واکنش های مخالف شروع می شوند بتوانیم در مسیر خود و متمرکز روی خویشتن خود بمانیم.

تمرکز روی خویشتن خود

وقتی زوج ها به خاطر مشکل رابطه شان نزد من می آیند، اساسا هر کدام روی طرف مقابل متمرکزاند، به این معنا که هریک دیگری را به عنوان "مشکل" می بیند و فکر می کند وقتی آن طرف حاضر باشد خود را تغییر دهد، دیگر مشکل حل شده است(آن چه در این جا درباره زوجین می گویم شامل حال همه اشکال زوجیت احساسی بین دو انسان می گردد). چه اتفاقی می افتد وقتی زوجی برای مدتی طولانی روی یکدیگر متمرکز می ماند؟ آنها روی این می ایستند، که رابطه فقط در صورتی بهتر می شود که دیگری مسؤلیت بیشتری به عهده بگیرد. و طرف مقابل می گوید، مشکل در دیگری است، اوست که باید کمتر غر بزند و بیشتر نیازهای مرا درک کند. خوب چه اتفاقی می افتد؟ هیچ تغییری صورت نمی گیرد. من هرگز ندیده ام، که رابطه ای تغییر مثبت پیدا کند وقتی که حداقل یکی از طرفین موفق نشود از تمرکز منفی یا تمرکز توام با نگرانی بیش ازحد دست بر دارد و انرژی این کار را صرف زندگی شخص

خودش نماید. هراقدام شجاعانه برای تغییر، که من در این کتاب توضیح داده ام و هر گام تغییر، حرکت به سوی "خود بیشتر" را ایجاب می کند یا تمرکز بیشتر روی خویشتن خود را. چه طرف مقابل ما همسرمان باشد یا برادر، خواهر، پدر، مادر یا رئیس – اگر ما خود را روی خودمان متمرکز کنیم، باید تلاش های غیرسازنده مان برای بهتر کردن یا تغییر دیگری را رها کنیم(زیرا این کار در هر صورت غیر ممکن است) و این انرژی را برای کار روی خودمان سرمایه گذاری کنیم.

تنها از آن پس است که می توانیم خود را از کلیشه های عادت شده رها کنیم و به راه های جدیدی در رابطه گام نهیم. با این حال نباید تمرکز روی خود را با مقصرشمردن خود اشتباه بگیریم. کار روی خود به این معنا **نیست** که ما از خود شکایت کنیم و تنها خود را مسؤل مشکل مان بدانیم. ما می بایست در نظر بگیریم که مشکلات ما با شرایط ویژه خانواده و جامعه ای که در آن زندگی می کنیم در رابطه اند. کار روی خود به هیچوجه به این معنا نیست که ما تبعیض ها و بی عدالتی ها را در سکوت بپذیریم.

تغییراتی که با موج دوم جنبش زنان آغاز شد را مورد توجه قرار می دهیم تا این نکته را روشن کنیم: این تحول تعیین کننده در جایگاه اجتماعی زن نمی توانست صورت گیرد، اگر ما خشم خود را بر مردان و فرهنگ مردانه انکار می کردیم یا آن را سرکوب می کردیم و اگر صرفا خود را روی این سوال متمرکز مینمودیم: چه چیزی در **من** اشکال دارد؟ از سوی دیگر جنبش فمینیستی نمی توانست تغییرات

موثری را باعث شود، اگر ما در یک موضع عکس العملی خود انگیخته می ماندیم و انرژی اصلی مان را صرف این می کردیم که مردان را تغییر دهیم و از آن ها انسان های بهتر یا عادل تری بسازیم.
جنبش فمینیستی از این جهت زندگی همه ما را این چنین قوی تغییر داد، که فمینیست ها یک چیز را بسیار واضح و روشن تشخیص دادند: اگر ما بر نیازهای خودمان آگاه نشویم، اگر ما خود توضیح ندهیم که چگونه می خواهیم زندگی کنیم، اگر ما خود فعالانه برای اهدافمان مبارزه نکنیم، هیچ کس دیگری این کار را برای ما انجام نخواهد داد. بدین وسیله مهم ترین حرکت و جنبش در تحقیقات تاریخی و زبان فمینیستی آغاز گردید، برنامه ها و موسسات عمومی بی شماری که برای زنان از اهمیت محوری برخوردارند، ایجاد شد، موسسات تحقیقاتی زنان تاسیس گردید، نشریات جدید با سمت گیری علمی فمینیستی بنیان نهاده شد- این ها تنها بخشی از فعالیت های جدید بود که نام برده شد. تنها روند تغییر خودمان، فعال شدن فردی و اجتماعی مان در مسائل خودمان می تواند سرانجام مردان را برآن دارد که آن ها نیز خود را تغییر دهند.
کار روی شخص خود به معنای محدود کردن زاویه دید نیست به عکس: ما را وا می دارد تا مشکل رابطه مان را در گسترده ترین شرایط ممکنه خانواده و فرهنگ ببینیم. این زاویه دید گسترده به ما کمک می کند تا آرام تر و عینی تر در باره موقعیت بیاندیشیم و فکر کنیم که چگونه می توانیم سهم خود را در آن

تغییر دهیم. وتنها در اینجا- در رفتار شخص خودمان- امکان تغییری فعال نهفته است.

کار کردن روی خود و تواضع

کار کردن روی خویشتن خود چیزی بیش از تایید این واقعیت است که ما نمی توانیم دیگری را تغییر دهیم، و این که این وظیفه ما هم نیست. کار کردن روی خویشتن خود از ما تغییر آگاهی، دیدگاه دیگر نسبت به زندگی داشتن،چیزی که خود بخود حاصل نمی شود را طلب می کند. منظورم ملاحظه ای عمیق در دانش اندکی که درباره رفتار انسانی در اختیار ما قرار دارد است. این غیر ممکن است که ما کارشناسان مشکلات دیگران باشیم. همان طور که در آغاز تاکید کردم ما نمی توانیم بدانیم چه وقت و تحت چه شرایطی کسی حاضر است روی مشکلات معینی کار کند، و چقدر خوب می تواند تحمل نتایج تغییرات حاصله را داشته باشد. خودمان به اندازه کافی در مورد تشخیص این مسائل در باره خودمان مشکل داریم. با این حال تحت نام عشق و نیت خوب خیلی آسان نقش عقل کل را به عهده می گیریم و برای دیگری تعیین می کنیم که چه باید بکند و چه نباید بکند. این موضع و رفتار امکان یک نزدیکی واقعی را از بین می برد و کار را برای طرف مقابل در به عهده گرفتن مسؤلیت برای حل مشکلات خود و برخورد با درد خودش دشوار می سازد.

روی خود کار کردن و خودبودن

رها شدن از تمرکز روی دیگری هیچ ارتباطی با سکوت، فاصله گیری، خودداری از تماس یا "به حال خود رها کردن" ندارد. دست برداشتن از این که بخواهیم برای دیگران کارشناس باشیم، بیشتر به این معناست که ما به خویشتن خود نزدیک تر شویم. از طریق تمرکز روی خود **بهتر** موفق می شویم نسبت به دیگران توجه نشان دهیم، دید خود را نسبت به مسئله ای به اطلاع دیگران برسانیم، ارزش ها و اعتقاداتمان را توصیف و از آن ها دفاع کنیم. همان طور که در مثال آدریانه و لیندا دیدیم، ما این گونه رفتار می کنیم چون در خدمت آگاه کردن خودمان است، و نه به این خاطرکه راه حل آماده ای برای مشکلات دیگران داریم. داستان زیر مثال دیگری در این رابطه است که چگونه یک زن می تواند خویشتن خود راه پیدا کند.

همسر رگینا، ریشارد مدت کوتاهی پس از درگذشت پدرش کارش را از دست داد و دچار افسردگی شدید شد. بیشتر وقت را در رختخواب می ماند، خود را از همه جدا کرده بود، و انرژی کافی صرف پیدا کردن کار نمی کرد. رگینا، یک شخصیت پرکار کلاسیک بود که زندگی اش را بر محور مشکلات همسرش سازمان می داد. در کنار کار شغلی اش تمام کار های خانه را به عهده می گرفت و نیز رسیدگی به بچه ها

را، زیرا ریشارد ادعا می کرد که از پس این کار بر نمی آید. او به جای ریشارد آگهی جستجوی کار به روزنامه ها می فرستاد و آگهی های کار در روزنامه ها را برای او می آورد. وقتی که شوهرش از ارتباط اجتماعی امتناع می کرد، این رگینا بود که به دعوت ها جواب رد می داد، او هرچه بیشتر و بیشتر به مشکل همسرش می پرداخت و سعی داشت تا آن را حل کند. افسردگی ریشارد شدیدتر شد.
بعد از چند ماهی رگینا احساس کرد که تمام نیرویش به پایان رسیده. به ریشارد توضیح داد که این اواخر خیلی به خودش بد کرده است و این که حال باید در وحله اول تغییری در اوضاع ایجاد کند. اسم خود را در یک گروه ژیمناستیک نوشت، شروع کرد تا بیشتر با دوستانش بیرون برود و دعوت ها را بپذیرد اگرهم که ریشارد به همراه او نیاید. علاوه براین دست از حمایت از او و عمل کردن به جای او برداشت. وقتی دوستان تلفن می زدند، ریشار برای مثال می گفت که بگویند: "او در خانه نیست، یا حالش آن قدر خوب نیست که بشود با او حرف زد." اما حال رگینا گوشی تلفن را به ریشارد می داد و دوستانه به او می گفت: "این را خودت بگو!" وقتی ریشارد پافشاری کرد که باید افسردگی او را از دیگران پنهان نگهدارد، رگینا راه حلی پیدا کرد که برایش رضایت بخش بود : "من به مادرت و دیگران هیچ نخواهم گفت، چون فکر می کنم که این مسئله تو است. اما با والدین خودم و سوئه در این باره صحبت کرده ام زیرا آن ها برای من مهم هستند و من دوست ندارم از آن ها هیچ چیز پنهانی داشته باشم". او هرچه بیشتر سعی می کرد در مقابل

خود موضعی با احساس مسؤلیت اتخاذ کند. و دیگر زندگی خود را بر اساس بیماری و انتظارات ریشارد تنظیم نمی کرد.
ریشارد هم چنان در خواب زمستانی بود. در یک روز شنبه رگینا قدم به اطاق خواب گذاشت و گفت: "ریشارد اگر باز هم یک هفته دیگر این طور ادامه داشته باشد، من آن قدر افسرده می شوم که مثل تو به رختخواب می خزم و هیچ کاری نمی کنم. بعد خانواده واقعا دچار دردسر می شود. خوب تو چه پیشنهاد می کنی؟"
رگینا حرف خالی نمی زد، واقعا جدی می گفت. او می توانست ریشارد را ترغیب به پیدا کردن راه حل برای مشکلش نماید- اگر که ریشارد می خواست – ولی نسخه حلال مشکلات او را نداشت. با این حال دقیقا می دانست که دیگر بیش از این آن وضع را دیگر نمی تواند تحمل کند، به خاطر خودش و نیز از نگرانی برای همسر و خانواده اش. در این نقطه دیگر حاضر نبود افسردگی ریشارد را از دوستان و یا خانواده پنهان نگهدارد.
سر انجام به یک تصمیم اساسی رسید. ریشارد باید اقدامی می کرد، زیرا او دیگر نمی توانست با آن شرایط زندگی کند. ریشارد برای مدت کوتاهی در یک کلینیک بستری شد و بعد از آن به روان درمانی پرداخت. رگینا توانست به او فضای کافی بدهد تا او با افسردگی اش تعیین تکلیف کند، زیرا برای رنج او احساس همدردی داشت ولی روی او متمرکز نبود. او انرژی اش را صرف کار کردن روی مشکل شخص خود نمود و این را به اطلاع ریشارد هم رساند. در

ابتدا وقتی ریشارد توجهی نشان نداد، رگینا با صراحت در این مورد با او صحبت کرد. (ریشارد تو دائم میخواهی تا من فکر کنم که احساسات من مهم نیستند، زیرا مشکلات تو سخت ترند. اما وضعیت کاری من مرا کاملا سرخورده کرده است و من باید بتوانم درباره آن با تو حرف بزنم – اگر الان نه، پس یک وقت دیگر!)

جابجایی تمرکز از روی دیگری به روی خود، برای کسانی که پرکار هستند، کسانی که فکر می کنند بدون کمک آن ها دیگری می میرد، بسیار سخت است. شاید ما متوجه نشویم که کمک ما می تواند مضر هم باشد.

آیا تاثیر کار کردن روی خود است که در یک رابطه مشکل دار نزدیکی بوجود می آید؟ نه در شروع کار. وقتی ما برای خود مرزهای نو مشخص می کنیم، طرف مقابل ابتدا واکنش منفی نشان می دهد. این قاعده در موارد دشوار گوناگون صادق است، چه به همسرتان بگویید که دیگر بسته صبحانه اش را آماده نمی کنید، یا به دخترتان که دچار بولیمی(اعتیاد به خوردن و بعد فورا استفراغ کردن و بیرون دادن غذای خورده شده :"مترجم")است بگویید، که خودش بعد از استفراغ صبحگاهی دستشویی را باید تمیز کند حتی اگر دیر به مدرسه برسد.

هر حرکتی به سمت کسب "خود بیشتر" در یک رابطه، موجب ترس و واکنش مخالف می گردد(چطور می توانی انقدر خود خواه باشی!؟). با این حال اگر موفق شویم بدون فاصله گیری و بدون مقصر دانستن، روی موضع جدید مان بایستیم، بتدریج

نزدیکی بیشتر بوجود می آید- حداقل بدین وسیله ما بهترین شانس را به رابطه مان می دهیم. اما شما نمی توانید روند تغییر را با این انتظار آغاز کنید، که مورد محبت و علاقه قرار گیرید. شاید طرف مقابل به همین جهت اصلا و ابدا از شما خوشش نیاید، حداقل نه فورا و شاید هم هرگز.

کار روی خود و استقلال احساسی

وقتی ما خود را روی خویش متمرکز می کنیم، موضعی با احساس مسؤلیت در رابطه مان به عهده می گیریم که براساس ارزش های خودمان، اعتقادات و قواعد اساسی خودمان است، به جای این که فقط در مقابل چگونگی برداشت طرف مقابل، عکس العمل نشان دهیم. همان طور که دیدیم این تمرکز روی خود، ایجاب می کند تا از عکس العمل خودانگیخته دست برداریم و در سطح بالایی به لحاظ احساسی خود را از طرف مقابل مستقل کنیم.
نمونه جانین را درنظر بگیریم، زنی که با مردی مذهبی ازدواج کرده و کاتولیک شده است. مادر و برادر بزرگترش با نرفتن در مراسم عروسی، عکس العمل نشان دادند و او را دیگر به عنوان عضو خانواده به حساب نیاوردند. آن ها کوشش جانین را برای توضیح علت تغییر مذهبش مورد بی توجهی قرار دادند. تصمیم آن ها برای قطع رابطه با جانین

چنان برگشت ناپذیر بود، که تولد اولین فرزندش را نیز نادیده گرفتند.
جانین سرانجام موفق شد تصمیم مادر و برادرش را بپذیرد، گرچه با آن موافق نبود. وقتی او به تحقیق در مورد داستان زندگی خانوادگی اش پرداخت، متوجه شد که از چندین نسل پیش چنین دشمنی هایی، که ناشی از برداشت های مختلف از زندگی در میان اعضا خانواده اش بوده، وجود داشته است. در دایره وسیعتر خانوادگی دو گروه وجود داشت که با هم در جنگ بودند. برخی از اقوام سال ها بود که یک کلمه با هم حرف نزده بودند. حال جانین باید می اندیشید که آیا می خواهد این فرم از غلبه برترس را بپذیرد و به نسل های بعد منتقل کند یا نه نه.
تصمیم دارد ، که از سوی او قطع رابطه صورت نپذیرد. او تصمیم گرفت راه دوم را انتخاب کند. گرچه مادر و برادر بزرگترش او را "مرده" به حساب می آوردند، او کارت تبریک تولد و کارت سلام و احوالپرسی از محل مرخصی اش برای هردوی آن ها فرستاد. و یا با ارسال یاد داشت های کوتاهی آن ها را درجریان مهمترین وقایع زندگی اش می گذاشت. در این یادداشت ها هرگز تلاش نمی کرد برادر و یا مادرش را به تغییر عقیده یا آشتی وادار کند. او نشان می داد که آزردگی آن ها را می تواند بفهمد و این واقعیت را می پذیرد، که آن ها نمی خواهند با او ارتباط داشته باشند. اما هم چنین توضیح می داد که برای او امکان ندارد که به خودش بگوید مادر یا برادر ندارد. این کار برایش بسیار دردناک است که وجود دو انسان مهم زندگی اش رامنکر شود.

مدت کوتاهی بعد از این که جانین تصمیم گرفت تا پیوندش را حفظ کند، برای مادر و برادرش در نامه ی کوتاهی نوشت که او بر این واقعیت آگاه است که خیلی از اقوام او رابطه هایشان را با هم قطع کرده اند. او توضیح داد که ضرورت چنین تصمیماتی را برای برخی انسان ها احترام می گذارد، ولی برای او قطع ارتباط با عضوی از فامیل بسیار دردناک می باشد.

گرچه جانین بر تصمیم خود برای حفظ ارتباط مصمم بود، ولی در اطلاع دادن این موضوع به مادر و برادرش از توضیحات طولانی خودداری کرد، زیرا تشخیص داد که اگر طور دیگری رفتار کند، ممکن است به تصمیم مادر و برادر ش مبنی بر فاصله گرفتن، بی حرمتی شود. هم چنین در مقابل اعضا دیگر خانواده نیز محتاط و خوددار باقی ماند. به مادر و برادرش انتقاد نکرد و سعی نکرد رفتارش را توضیح دهد. بدینوسیله از ایجاد یک ترکیب مثلثی ممانعت نمود.

چهار سال بعد او از مادرش تلفنی دریافت کرد. مدت کوتاهی قبل از آن جانین کارت تبریکی به مناسبت پنجاهمین سال تولد مادرش فرستاده بود. مادرش تلفنی با هیجان به او گفت که روز یکشنبه در کلیسا بوده و ناگهان دریافته که خدا نمی توانسته خواسته باشد که او دخترش را از خود براند. "این خواست خدا نیست که من دختر به این خوبی را از دست بدهم". و بعد نیرویش را جمع کرده و با لحن قاطعی گفته بود "زندگی کوتاه است و من دلم می خواهد نوه ام را

ببینم". در این مقطع زمانی برادر جانین هنوز روی موضع عدم پذیرش خود باقی بود.
اگر جانین در مقابل طردشدن خشمگینانه از سوی مادرش مثل او عکس العمل نشان داده بود، آیا این آشتی حاصل می شد؟ ما نمی دانیم. مهم این بود که جانین برای خودش تصمیم گرفت تا ارتباط را حفظ کند، مستقل از این که مادر یا برادرش با او زمانی دوباره حرف بزنند یا نزنند. جانین موضعی گرفت که به او احساس امنیت درونی و آگاه بر مسؤلیت خود به عنوان فرد در چارچوب خانواده را می داد. او قدم های تغییر در چارچوب کلیشه های روابط خانوادگی را آغاز کرد، کلیشه هایی که نسل ها تداوم یافته بودند. این مثال نشان می دهد که منظور از "استقلال احساسی" چیست. این یک نوع از استقلال است که در نهایت به ما امکان نزدیکی با ثبات با دیگران را می دهد.

اندیشیدن در مورد خانواده منشأمان

حرکت آهسته برای نزدیکی بیشتر- به جای فاصله بیشتر- با اقوام و فامیل مان بهترین شرطی است که ما بتوانیم در روابط دیگرمان نیز به خود با ثبات دست یابیم. وقتی ما با اقوام مان به ندرت ارتباط داشته باشیم، و با این یا آن فرد از اعضا خانواده منشأمان قطع رابطه کرده باشیم، ممکن است روابط دیگرمان شبیه دیگ بخار بشود- بخصوص بعد از

این که خودمان تشکیل خانواده می دهیم. میزان فاصله ای که گرفته ایم یا از دست رفتن ارتباط با خانواده منشأ مان مستقیما با میزان حدت منفی و عکس العمل خودانگیخته در روابط دیگرمان مربوط است. نزدیکی به هر قیمت- نزدیکی به هرشکل- البته که هدف نیست. بیشتر مسئله بر سر فرمی از نزدیکی است که در آن تمامیت خود و شخصیت طرف رابطه مان حفظ شود و به ایجاد یک نزدیکی واقعی میدان داده شود. هر نمونه آمده در این کتاب حرکت در این سمت را مجسم می کند، ماجرای هر زنی ارزش آن را دارد که یک بار دیگر با دقت خوانده شود، اگر شما معتقد باشید که در آن عناصری هست که در مورد شما صدق می کند.

اگر شما احساس می کنید که الهام گرفته اید تا قدم های تغییر را برنامه ریزی کنید، توصیه می کنم ابتدا گنوگرام خود را تهیه کنید و آن را با دقت مطالعه کنید.همین کار به تنهایی لازمه اش رفتار جدید شجاعانه ای در شما است، زیرا شما بدون برقراری ارتباط با افراد فامیل تان نمی توانید اطلاعات لازم را بدست بیاورید. همان طور که در پایان فصل اخیر یادآوری کردم، کار کردن روی گنوگرام به شما کمک می کند که تمرکز روی خودتان را حفظ کنید، و نیروی محرکه خانوادگی را از دیدگاه وسیعتری ببینید، ورای انسان های معدودی که مستقیما با آن ها سرو کار دارید.

تجربیات ناگوار یا دردناکی که ما با یکی دو تن از افراد خانواده منشأ مان داشته ایم، "مقصر" در مشکلات روابط امروزین ما نیستند. آن ها بیشتر

جزیی از یک تصویر بزرگ از حوادث و کلیشه های رفتاری و ترکیبات مثلثی هستند که طی نسل ها به ما منتقل شده اند. علاوه براین، گنوگرام می تواند به شما کمک کند، ابعاد ترس در خانواده تان را تخمین بزنید. چقدر ترکیب های مثلثی حامل تنش و درگیری هستند؟ درگیری ها و فاصله ها آیا اشکال غالب هستند؟ آیا افراد خانواده روابطشان را از یکدیگر بریده اند؟ چقدرقطبی بودن (پرکار و منفعل) شدت دارد؟ تاچه حد روی درگیری های بنیادی در خانواده بحث شده و کار صورت گرفته است؟ میزان پذیرش و احترام به نگرش های متفاوت چقدر است؟ تاچه حد اعضا خانواده در مقابل "آهن داغ" مثل مسائل مربوط به روابط جنسی، مذهب، طلاق، بیماری، مسؤلیت در مقابل پیران خانواده و اعتیاد به الکل عکس العمل افراطی نشان می دهند؟
اگر ورای نسل ها هنوز هم مواضع افراطی وجود دارد، انعکاس دهنده میزان بالایی از ترس های مزمن است و به این معناست که شما روند تغییر را باید با گام های کوچک و بسیار آهسته آغاز کنید.

انتخاب لحظه درست

پیش بردن آهسته کار احتمالا برای همه ما ایده خوبی است. من همواره روی این نکته تاکید می کنم، زیرا ممکن است مثال های این کتاب ما را دچار حالت شتاب بیش از حد برای رسیدن به هدف بکنند. من

روندهای تغییری را توصیف کردم، که سال ها به طول انجامیده و اغلب با کمک روان درمانگران همراه بوده اند. و من آن ها را دریک فصل فشرده یا در چند صفحه خلاصه ارائه کردم. از این جهت به ناگزیر روندهای تغییر به نظرخیلی ساده می رسند، حتی اگر من دائما" عکس آن را ادعا کرده ام. همواره در نظر داشته باشید روندهای تغییر تعیین کننده، تنها از راه قدم های کوچک جدید و قابل تحمل برای شما، می توانند آغاز گردند و دیگر این که احتمال سرخوردگی ها و عقب گردها وجود دارد. این که قدم ها باید چقدر کوچک باشند (و سرخوردگی ها چقدر بزرگ هستند)، بستگی به این دارد که چه ابعادی از ترس موجود است و کلیشه های رفتاری چقدر سخت و پابرجا شده اند. اگر ما سعی کنیم قدم بزرگی را یک دفعه برداریم، و بعد سرخورده شویم، بهترین بهانه را داریم که بگوئیم :"بله هیچ کاری نمی شود کرد". به دو مثال برای قدم های کوچک نگاه کنیم که نیاز به جرأت بسیارزیادی داشته اند.
وقتی مارشا شهامت این را یافت تا از پدرش نام و تاریخ تولد والدین او را بپرسد، سالها بود که روان درمانی را آغاز کرده بود. پدرش در سن چهارسالگی بعد از فوت مادرش به علت یک بیماری عفونی، به فرزند خواندگی پذیرفته شده بود.سوالات بیشماری بود که هرگز مطرح نشده بودند: بعد از مرگ مادر بزرگ چه اتفاقی برای پدربزرگ افتاده بود؟ چرا پدر توسط پدربزرگ و یا یکی دیگر از اعضا خانواده بزرگ نشده بود؟ پدر درباره والدین اصلی و خانواده اش چه می دانست؟ پدر هرگز از دوران کودکی و

گذشته اش حرف نزده بود و خود را بیش از حد روی خانواده همسرش متمرکز کرده بود. هم چنین در معرض ابتلا به افسردگی شدید قرار داشت- چیزی که ماشا نیز به آن گرایش داشت. و این یک قاعده نانوشته خانوادگی بود که از پدر راجع به گذشته اش سوال نشود و هرگز با او درباره مسائل احساسی صحبت نشود. در دیاگرام خانوادگی مارشا، قسمتی که مربوط به خانواده پدری می شد کاملا سفید بود.

مارشا خود نیز از افسردگی رنج می برد. و از این رو به روان درمانگر مراجعه کرده بود. او تقریبا در انزوا زندگی می کرد، و احساس خودارزشگذاری کمی داشت. پدرش به افراط روی بچه ها متمرکز بود- نتیجه ای که حاصل قطع کامل ارتباط او با خانواده منشأش بود. برای مارشا این گام شجاعانه ای در راه تغییر بود که از پدرش سراغ نام و تاریخ تولد والدین اصلی او را بگیرد و این هم تنها کاری بود که در یک محدوده زمانی طولانی جرأتش را به خود داده بود. این گام مهمی بود در مسیر یک خود قوی و نزدیکی بیشتر با دیگران. مارشا با طپش قلب سوالاتش را مطرح کرد- اما هرچه خواست پرسید.

یک سال بعد (و شاید به عنوان یک عکس العمل در مقابل روند تغییر رفتار مارشا)، پدرش نیز شجاعت نشان داد و اولین کوشش محتاطانه را برای تحقیق در مورد خانواده منشأش آغاز کرد. او به خاطر وفاداری به پدرخوانده و مادرخوانده اش و ترس قوی و ناخودآگاه از آن چه که ممکن بود کشف کند، کنجکاوی درباره گذشته اش را در خود سرکوب کرده بود.

این ممنوعیت درونی یک عامل مهم در افسردگی او بود و روی تمام روابطش نیز تاثیر گذاشته بود. گرچه او تا به امروز هم روی حرفش مانده که "فقط یک ذره پرس و جو کند"، ولی شاید همین "یک ذره" بود که یک تفاوت مهم در زندگی او ایجاد کرد.

وقتی کلیشه های رفتاری سخت جا افتاده باشند و عکس العمل خودانگیخته دست بالا را داشته باشد، ممکن است عاقلانه و گاهی ضروری باشد از کمک تخصصی استفاده کنیم. یکی از دوستان من، الینور در یک رابطه مثلثی بسیار انعطاف ناپذیر با والدینش گره خورده بود. والدینش رسما از هم جدا شده بودند، اما به لحاظ احساسی ابدا" یکدیگر را رها نکرده بودند. حساسیت منفی بین آن ها چنان شدید بود، که شاید فقط گور الینور می توانست مکانی باشد که آن ها حاضر باشند مشترکا در انجا حضور یابند. الینور در این رابطه مثلثی نقش همدست پدر را بازی می کرد و با مادرش رابطه ای فاصله مند داشت.

مادر در جریان زندگی مشترک به دفعات با مردان دیگر روابطی داشت که سعی می کرد پنهان نگاهشان دارد. الینور در پدرش فردی"فریب خورده" را می دید و برای این که از او حمایت کند، ناخودآگاه رابطه با مادرش را قربانی کرد. این رابطه سه ضلعی محوری و ناتوانی الینور در برقراری یک رابطه مستقل چه با پدر و چه با مادرش، که رها از حساسیت منفی رابطه زناشویی باشد، به همه روابطی که الینور در زندگی خود ایجاد می کرد آسیب میرساند. موقعیت الینور در ترکیب رابطه مثلثی

همچنین باعث می شد تا پدر و مادرش به هیچ وجه نتوانند به مشکل حل نشده زناشویی خود بپردازند و خود را واقعا از یک دیگر جدا کنند. به محض این که نیروی محرکه رابطه مثلثی خود را جا بیاندزد، همه آن ها که در این رابطه شرکت دارند، زیان خواهند دید.
روان درمانگرانی که روی سیستم خانوادگی کار می کنند، به مراجعین خود توصیه نمی کنند که حتما به هرقیمتی شده طور دیگری رفتار کنند. الینور ماهی یک بار نزد روان درمانگر می رفت. و روی این کار می کرد که موضع عینی تری نسبت به نیروی محرکه احساسی خانواده اش بدست آورد. او به زمان زیادی نیاز داشت تا از مقصر شمردن مادرش دست بردارد، تا بفهمد ترکیب رابطه مثلثی محوری با دیگران، مشکلات در هم تنیده "مسئله سه ضلعی"و حوادث کلیدی خانوادگی، که نسل ها ی متعددی را در بر می گرفت، با هم مرتبط هستند. تازه بعد از این که به این نحوه نگرش آرام تر و عینی تر دست یافته بود، آمادگی پیدا کرد که در باره سهم شخص خود در ترکیب رابطه مثلثی محوری بیاندیشد و به تدریج آن را تغییر دهد.
اولین قدم شجاعانه الینور برای تغییر در رابطه با پدر، اشاره محتاطانه ای بود که به وجود مادرش نمود. او گفت: "من امروز که پیش مامان بودم موقع چمن زدن آفتاب زده شدم." و بعد به صحبت هایش در مورد داغی هوا ادامه داد.

حال اگر تحت تاثیر قرار نگرفته اید، فقط می توانم بگویم که شما الینور و قوه محرکه در خانواده او را نمی شناسید!

نوشته آخرین در باره تمرکز روی خود: برای زندگی خودتان طرح ویژه بریزید

در نمونه های رفتاریی که به بن بست رسیده اند، ما تنها می توانیم خودمان را تغییر دهیم و فقط روی رفتار خودمان کنترل داشته باشیم. اما در یک سیستم رابطه همه افراد شرکت کننده در آن به یک اندازه این قدرت را ندارند که بتوانند آغازگر تغییرات باشند. بچه ها، که وابسته به والدین هستند، برای در پیش گرفتن راه نو،همان امکاناتی که بزرگترها در اختیار دارند را ندارند. زنی که به لحاظ هزینه زندگی وابسته به شوهرش است، آزادی عملی را که شوهر دارد، در اختیارش نیست.

اگر ما واقعا معتقدیم که بدون حمایت همسرمان، بدون پولی که مادرمان برای ما خواهد گذاشت، بدون شغل فعلی مان یا بدون اطاقی که در خانه والدین مان داریم، نمی توانیم به زندگی ادامه دهیم، شاید که مهمترین اصل برای ما چنین باشد: "تعلق به یکدیگر به هرقیمتی!" ما این اصل را به زبان نمی آوریم و حتی برآن آگاه نیستیم اما تحت چنین شرایطی می تواند برداشتن قدم های تعیین کننده در راه تغییر به نظرمان غیرممکن برسد.

برای مثال شاید کیمبرلی هرگز این شهامت را نمی یافت به والدینش بگوید که لزب است، اگر قرار بود کرایه خانه اش را آنها بپردازند، و اگر امکان مستقل شدن به لحاظ اقتصادی از آنان را نمی دید. یا فکر کنید به جو-آنه نویسنده ناشناس نامه به مجله دختر جوان، که طبق اظهارات خودش اشتراک مجله را پایان داد تا زندگی زناشویی اش را نجات دهد. او احتمالا درگیر چرخه بی پایان مشاجرات غیر سازنده، سرزنش ها و اتهام زنی ها بشود. شاید هزاران خواننده مجله دختر جوان را فرابخواند تا همراه با او علیه شوهرش موضع بگیرند. اما با همه این ها در نهایت او وضعیت موجود را حفظ می کند به جای آن که آن را زیر سوال ببرد. فقط اگر او به اندازه کافی اعتماد به نفس در خود ایجاد کند، فقط وقتی او بداند که این فقط خود اوست که می تواند امنیت، بقا و سطح خوبی برای زندگی خودش تامین کند، قادر خواهد شد در مقابل شوهرش بایستد و بگوید: "من به اشتراک مجله دختر جوان پایان نخواهم داد!". تنها اوست که می تواند این موضع را با استحکام و وقار نمایندگی کند.

متناقضا تا زمانی که ما نتوانسته ایم در رابطه ای خط و مرز روشن پیدا کنیم، توانایی زندگی بدون آن رابطه را هم نخواهیم داشت. این مسئله بیانگر مشکل آشکاری برای زنان است. تعداد اندکی از ما در تربیت خود آموخته ایم که انرژی اصلی خود را صرف برنامه ریزی روی زندگی شخص خود بکنیم، برنامه ای که مشروط به ازدواج نباشد. ما نسل ها طوری تربیت شده ایم که در این جهت **نیاندیشیم**.

وقتی مسئله بر سر برنامه ریزی برای تضمین مالی آینده مان می شود یا بر سر برنامه ریزی دراز مدت برای پیشرفت شغلی مان، مقاومت های بیشمار درونی و موانع واقعی بیرونی راه را بر ما می بندند. اما یک چنین برنامه ریزی که مشروط به تغییرات فردی و اجتماعی است، نه فقط برای احساس خود ارزشگذاری ما تعیین کننده است، بلکه پایه ای محکم برای فرم دادن به نزدیک ترین روابطمان خواهد بود. قصد من اصلا این نیست که کار زنان خانه دار را کم بها داده یا مشکل کار بدون دستمزد یا با دستمزد کم را کوچک کنم. تقسیم زنان به دو جبهه دشمنانه بیشتر به نفوذ وسائل ارتباط جمعی برمی گردد، که همه تلاششان را کرده اند تا "مادران" و "زنان خواهان پیشرفت شغلی" را علیه یکدیگر برانگیزند. مسئله این نیست- هرگز هم این نبوده- که آیا نقش زن خانه دار بهتر یا بدتر، کسل کننده تر یا جالب تر، راضی کننده تر یا نومید کننده تر از ریاست زنی در موسسه ای است. کدام یک از ما می تواند چنین حکمی صادر کند؟ مشکل اصلی در این است که نقش زن خانه دار، اغلب زنان را در موقعیت وابستگی شدید اقتصادی قرار می دهد، بخصوص وقتی به این فکر کنیم که میزان طلاق چقدر بالاست، برای بازگشت دوباره به اشتغال یا گذراندن دوره های تخصصی بیشتر، چه سنگ هایی که سر راه زنان قرار داده نمی شود، چقدر کمک های دولتی برای پرورش کودکان و نیز سطح قانونی حق معاش ناچیز است. این واقعیات بیشترین فشارش بر روی زندگی مادرانی است که به تنهایی فرزندشان را بزرگ می کنند و از نظر آماری

رقم هشدار دهنده ای را نیز تشکیل میدهند، و با حداقل امکانات زندگی می کنند. شاید خود شما هم جزو این آمار باشید. یا این که ناخودآگاه نگران این باشید که جزو این آمار درآیید، ترسی که باعث می شود جرأت نکنید در رابطه تان با کسی که به او وابستگی اقتصادی دارید، تغییر تعیین کننده ای ایجاد کنید.

برای برنامه ریزی ویژه زندگی خودمان البته که چیزهای بیشتری غیر از کوشش برای استقلال اقتصادی لازم است. از جمله باید روی این کار کنیم که دیدگاه هایمان، اهدافمان و اولویت هایمان را برای خود روشن کنیم. ببینیم که کدام استعداد و توانایی مان را در دو یا بیست سال دیگر می خواهیم بیشتر رشد دهیم و بکار گیریم. مسلما برنامه زندگی، لوحه سنگی نیست، بلکه طرحی است باز ومنعطف که همواره تغییرپذیر خواهد ماند.

و سرانجام: یک برنامه یا طرح زندگی به این معنا نیست که ما ارزش های فرهنگ مردانه را بدون برخورد انتقادی برای خود به کار گیریم و صرفا به دنبال پیشرفت شغلی باشیم. برخی از ما شاید که بکوشند تا فعالیت های شغلی شان را کاهش دهند تا وقت بیشتری برای دوستان و خانواده خود داشته باشند یا اهداف فکری و یا سیاست های اجتماعی را دنبال کنند. آن چه که در طرح ریزی زندگی تعیین کننده است، این است که به ما کمک کند زندگی خودمان را (نه زندگی طرف رابطه مان را) تا جایی که می توانیم خوب زندگی کنیم. متعهد ماندن به خود در ساختن زندگی خودمان و در رابطه با خانواده

منشأمان مهمترین میراثی است که ما می توانیم به نسل های بعدی بدهیم.
اگرما از تمرکز انرژی خود روی برنامه ریزی زندگی مان غفلت کنیم، تاثیر منفی روی روابط نزدیک مان خواهد داشت. همان طور که قطع رابطه با خانواده منشأ مان تاثیر منفی روی خانواده ای که خودمان بنیان می گذاریم خواهد داشت. اگر ما طرح ویژه زندگی خود مان را نداشته باشیم، روابط نزدیک ما به شدت زیر فشار قرار می گیرند. در این صورت ما از دیگران انتظار داریم که به زندگی ما معنا ببخشند یا خوشبختی ما را تأمین کنند، کاری که وظیفه آن ها نیست. یا این که ممکن است سعی کنیم احساس خودارزشگذاری مان را از همسرمان انتظار داشته باشیم، گرچه او هرگز نمی تواند به ما احساس خود ارزشگذاری بدهد.
ما خود را در وضعیتی قرار می دهیم که به فراز و فرود های روحی انسان های دیگر وابسته می شویم، زیرا که به خویشتن خود توجه کمی معطوف می داریم.
روابط نزدیک نمی توانند جانشین طرح ویژه زندگی خودمان بشوند. اما یک طرح زندگی باید روابط نزدیک را دربر بگیرد تا برآورنده منظور و قابل اجرا باشد. اهمیت واقعی روابط نزدیک در زندگی چیست؟
من خودم مراحلی را در زندگی خودم می شناسم، که در آن ها برنامه های کاری ام چنان وقتم را می گیرند، که به نظرم می رسد حضور نزدیک ترین عزیزانم مزاحم کارم است، در چنین وضعیتی

بزرگترین آرزویم این است که مرا به حال خود بگذارند تا من کاری را که می خواهم انجام دهم. اوقات دیگری هست- برای مثال وقتی خانواده ام دچار بحرانی می شود-، که هیچ چیز برایم مهم تر از محبت خانواده، دوستان و حمایت جمعی که بین آن ها زندگی می کنم نیست. این عشق و محبت و پیوند و نزدیکی من به آن ها در چنین شرایطی از چنان اهمیت بالایی برخوردار است، که بقیه چیزها کم اهمیت جلوه میکنند.

ما در تمام طول زندگی خود نیازهای متفاوت و متغیری نسبت به نزدیکی و فاصله پیدا می کنیم، حتی در طول یک روز یا یک هفته این نیازها کاملا ثابت نمی مانند. خواست فاصله همان قدرعادی است که آرزوی نزدیکی. یک معیار معتبرعمومی برای نزدیکی، که برای همه زوجین و همه روابط "درست" باشد، وجود ندارد. با این حال ما به درجه معینی از نزدیکی زنده با خانواده، دایره دوستان و جمع نیازمندیم تا بتوانیم از پس دوره های بحرانی و سخت برآییم. و از آن جا که زندگی هر انسانی با حد معینی از سختی و حوادث دردناک همراه است ، می توانیم مطمئن باشیم، که بحران هر از چندگاهی پیش خواهد آمد.

قرن ها بود که زنان وظیفه تأمین نزدیکی، حفظ روابط و برقراری پیوند بین نسل ها را به عهده داشتند. بدبختانه ما این وظیفه را غالبا" به زیان خویشتن خود انجام داده ایم ، ما اهداف شخصی و شغلی خود، که هم برای احساس خودارزشگذاری مان و هم برای تضمین مادی مان اهمیت تعیین کننده

ای دارنـد را قربـانی کـرده ایـم . دسـت یـافتن بـه روابط نزدیک، -اگر نگویم کـه بقـا آن هـا - بـه توانـائی مـا در ایجـاد تعـادل بـین ایـن نیروهـا بستگی دارد. ایـن امر در مورد بقا جهان ما نیز صادق است.

پایانه

نقـش سـنتی زنانـه نـه مـا را آمـاده مـی کنـد تـا بـرای زندگی خودمان طرحی بریزیم، و نـه بـه خـود بـه چشـم مبتکر تغییرات مهم نگاه کنیم. زنان وقتی کـه لازم مـی شـود روی تغییـرات تاثیرگـذار باشـند، چـه در عرصـه خصوصـی و چـه در فضـای عمـومی، غالبـا" احسـاس عجز و ناتوانی می کنند. این اعتقاد را شـاید آگاهانـه یـا نـا خودآگاه حفظ می کنیم، کـه مـی بایسـت مثـل قهرمـان افسانه ها به خواب رفته و یا منفعل در پشت بوته هـای خـاردار یـا در تـابوت شیشـه ای آنقدر منتظربمـانیم تـا شـاهزاده ای بیاید و مـا را نجـات دهد. رونـد اجتمـاعی شدن ما به ما آموخته که ما جنس وابسته منفعل هستیم و ایـن وظیفـه مـردان اسـت کـه زمـام امـور را بدسـت بگیرند و در دنیای واقعی روی تغییرات موثر باشند.
این احساس درمانـدگی و عجز قابل درک است، زیـرا زنـان واقعـا از قـدرت کنـار گذاشـته شـدند. ایـن مـردان بودنـد کـه سـرزمین هـا را کشـف کردنـد، از آسـمان و زمـین نقشــه بـرداری کردنـد، روی زبــان و فرهنــگ تاثیرات خود را آن گونه کـه مـا مـی شناسیم گذاشتند و تحولات تاریخی را آن طور که به نظرشـان مـی رسید

به تحریر درآوردند. مردان محیط زیست آشنای ما را ساخته و ویران کرده اند، مردان تا به امروز هم بر هر موسسه ی مهمی که با قدرت، سیاست و پول در ارتباط است سلطه دارند. قبل از آن که جنبش فمینیستی نفوذ پیدا کند، توصیف مردانه از "واقعیت" به مثابه معیار عمومی معتبر و مورد قبول بود- من حد اقل یکی از کسانی بودم که آن را به عنوان امری مقتضی پذیرفته بودم. گرچه زنان به عنوان مادر همیشه تا حدود معینی اعمال قدرت میکرده اند، اما نمی توانستند در مورد شرایطی که تحت آن نقش مادریشان را ایفا می کردند تصمیم بگیرند. و تئوری های حاکم در باره این که "مادر خوب" چه کسی است، آفریده زنان نبود. حتی امروزه هم در آمریکا یک جانشین هم ارز زنانه برای پرخواننده ترین آثارتخصصی : دکتر اسپاک و دکتر برازلتون در مورد نگهداری نوزادان و تربیت کودک نداریم و این مسلما نه به خاطر این است که زنان کمتر از مردان درباره پرستاری و تربیت کودک می دانند.

نابرابری جایگاه دو جنس در جامعه اجازه می دهد تا در زنان به راحتی احساس عجزو ناتوانی ایجاد شود. و این فکر را ایجاد کند که زنان قادر نیستند روی تغییرات تعیین کننده موثر باشند. این مسئله کمترین رابطه ای با حقیقت ندارد. در دو دهه اخیر زنان و اقلیت ها در جستجوی تاریخ ویژه خود برآمده و به شناخت شگفت انگیزی دست یافته اند. وقتی ما امروزه تحقیقات فمینیستی را ملاحظه می کنیم، از تعداد وسیع زنان با کیفیت شگفت زده می شویم و تکان می خوریم از این که چگونه تاریخ نویسان

"رسمی" کار پیشتازانه آن ها را نادیده گرفته یا سرکوب و انکار کرده اند. یک شجره نامه دقیق همراه با جزئیات از خانواده خود شما که سه یا چهار نسل را در بر داشته باشد، میتواند احتمالا به شما کمک کند که در میان اجداد خود زنان شجاعی را کشف کنید، که تغییرات تعیین کننده ای را آغاز کرده بودند. آگاهی بر چنین زمینه هایی می تواند به ما نیروی فوق العاده ای ببخشد.

من در این کتاب خود را روی تغییرات فردی و روی نزدیکی متمرکز کرده ام، یعنی روی یک موضوع کاملا" خصوصی. با این حال امیدوارم که ما هم چنین به مبتکرین فعال و شجاع تغییرات اجتماعی تحول یابیم. حیطه های بزرگتر زندگی که ما آن ها را "اجتماعی"، "سیاسی" یا"فرهنگی" می نامیم، مستقیما روی زندگی خصوصی ما و توصیف ما از خانواده تاثیر می گذارند.

تغییرات فردی از تغییرات اجتماعی و سیاسی جدا شدنی نیست، گرچه ارتباط آن ها همیشه روشن و آشکار نباشد. روابط نزدیک در شرایط نابرابر و ناعادلانه، نمی توانند به شکل واقعا سازنده شکوفا شوند. اگر زنان و مردان واقعا به طور برابر مورد توجه قرار می گرفتند و به یک اندازه در همه بخش های زندگی اجتماعی سهیم می بودند، روابط نزدیک ما عملا طور دیگری بود. چنین مناسباتی بطور مشخص چگونه به نظر خواهند رسید و چه زمانی این رویای آینده به حال تبدیل خواهد شد، در این لحظه فقط می توانیم تصورش را بکنیم- ولی برای

تبدیل این رویای آینده به واقعیت باید هم چنان رویش کار کنیم.

ضمیمه: شجره نامه

شجره نامه یا دیاگرام خانوادگی یک تصویر ترسیمی از حوادث و داده ها در یک سیستم خانواده شامل حد اقل سه نسل است. شما با استفاده از این دیاگرام می

توانید دید خوبی در باره تحولات خانواده خود بدست آورید. هم اکنون در برخی شاخه های روان درمانی و مشاور خانواده این دیاگرام بیشترین کاربرد را پیدا کرده است. برخی روان درمانگران از آن صرفا برای بدست آوردن دید در مورد افراد و داده های خانواده ای معین استفاده می کنند. برای برخی دیگر به عنوان منشأ فرضیه هایی عمل می کند که به ساخت احساسی پیچیده در یک خانواده بر می گردند. این دیاگرام ضعف ها و قوت های افراد معین یا روابط خانوادگی حاوی مشکلات شدید را در یک حیطه وسیعتری مجسم می نماید و درک دقیق تر و پیچیده تر مشکلات معینی را امکان پذیر می سازد. گرچه دیاگرام خانوادگی توسط روان درمانگران سبک های مختلف روانشناسی (و پزشکان خانوادگی، تاریخ دانان، زندگی نامه نویسان و شاخه های شغلی مشابه) مورد استفاده قرار می گیرد، ولی بیش از همه به تئوری – سیستم خانواده مورای بوون ارتباط پیدا می کند.

مثال: شجره نامه

خانواده اشتراوس

سارا کسی است که به دنبال ترسیم دیاگرام خانواده اش است. او دومین فرزند خانواده و اولین دختر در جمع خواهر و برادرهاست. جو برادر بزرگترش، به فرزند خواندگی پذیرفته شده است، بعد از اینکه مادر

سـارا فرزنـدی را سـقط کـرده اسـت. بیـل کـوچکترین بـرادر سـارا اسـت. پـدر سـارا، گرگـوری کـوچکترین پسـر از سـه پسـر خـانواده اسـت. بـرادر بزرگتـر گرگـوری در سـن نـوزده سـالگی در یـک تصادف اتومبیل فوت مـی کنـد. مـادر سـارا، ادیت بچـه وسطی خـانواده اسـت. خـواهر و بـرادران بزرگتـر او روجر و ایوه، دوقلو هستند. ایوه یـک دختـر دارد بنـام کارن و با پدر بچـه زنـدگی مـی کنـد، ولـی نمـی خـواهد ازدواج کنـد. پـاول بـرادر کـوچکتر ادیـت، سـه بـار از همسـرش جداشـده و از ازدواج هـایش بچـه نـدارد. او معتاد به الکل است.

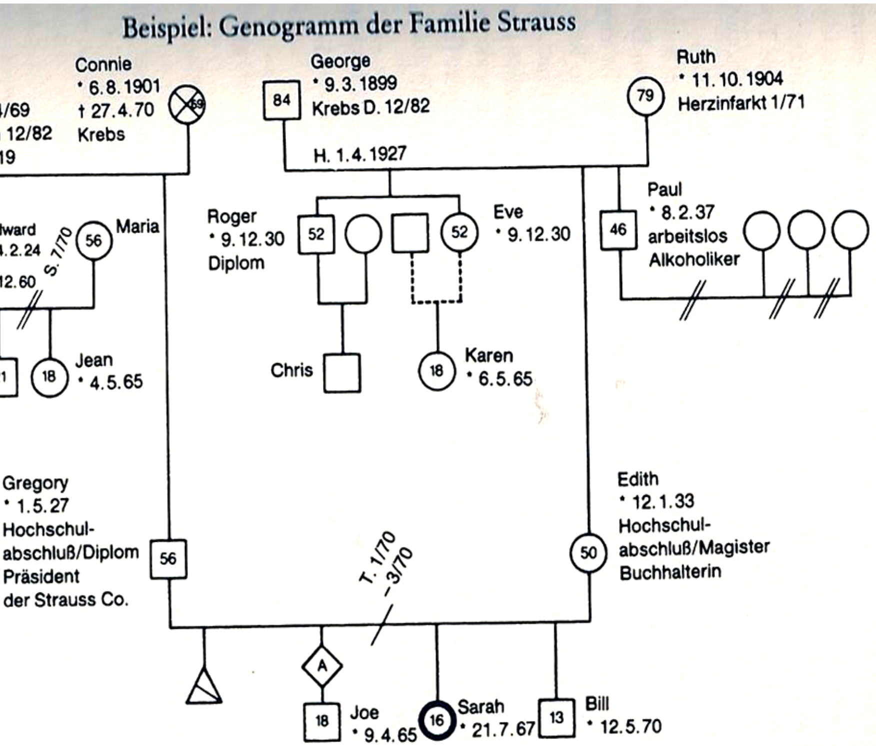
مـا مـی تـوانیم از شـجره نامـه دریـابیم، کـه پـدر سـارا گرگوری، بـا بازگشت خـاطرات دردنـاکی روبروسـت. کـوچکترین پسـرش بیـل، سـیزده سـاله شـده و — گرگـوری در ایـن سـن بـود کـه بـرادرش رالـف در تصـادف اتومبیـل کشـته مـی شـود. جـو (کـه در همـان سلسـله مراتـب ردیـف خـواهر و بـرادران اسـت مثـل رالف) نـوزده سـاله مـی شـود یعنـی بـه زودی بـه سـنی می رسد که رالف فوت کرده است.

عـلاوه بـر این وضـعیت سـلامتی پـدربزرگ و مادربزرگی که هنوز زنده اند، خیلی بد است. حتـی بـا همین اطلاعات میتوان حدس زد کـه خـانواده سـارا در این مرحله زمانی دچار تنش زیادی است.

شجره نامه هم چنین نشـان مـی دهد کـه برادر جـوانتر سـارا بیل بـر بستری پـر تـنش حاصـل از تـرس هـایی قـوی متولـد شـده اسـت. در همـان سـالی کـه بیل متولـد شد، والدینش از یکدیگر جدا شدند و بعد دوبـاره بـا هم آشتی کردند، مادر بزرگ پدری اش در همـان سـال در

اثـر سـرطان درگذشـت. در طـول اولـین سـال زنـدگی بیـل، عمـوی او ادوارد از همسـرش جـدا مـی شـود، و مـادر بـزرگ مـادریش سـکته قلبـی مـی کنـد. حوادثی که خانواده را در زمان تولد بیل در برگرفته بود مـی توانسـت بـه یـک رابطـه احساسـی پـرتنش بـین یکی از والدین یا هردو آن ها با پسر کوچکشان منجر بشـود. بـه عنـوان کـوچکترین بچـه، بیـل همـان موقعیـت را در ردیـف خـواهر و برادرهـا اشـغال مـی کـرد کـه عموی منفعلش پاول. این مناسبات چگونه مـی توانسـت روی رابطه بیل و مادرش تاثیر بگذارد؟
این شجره نامه تنها بخشا ترسیم شد، تـا مناسـبات مهـم را بهتـر روشـن نمایـد. در نظـر داشـته باشـید کـه یـک دیـاگرام خـانوادگی ، سـن، تـاریخ تولـد، (یـا تـاریخ پذیرش فرزند خواندگی)، سطح تحصیلات، تخصص حرفـه ای، بیمـاری هـای مهـم (و داده هـای تشـخیص بیمـاری)، تـاریخ درگذشـت هـا و علـل درگذشـت هـا ی تمام اعضـا خـانواده تـا جـایی کـه بتوانید در موردشـان تحقیق کنید، را دربر می گیرد.
شـاید منطقـی بدانیـد کـه اطلاعـات دیگـری را نیـز در دیـاگرام تـان وارد کنیـد مـثلا تغییـر محـل زنـدگی، مهاجرت، ورود به بازنشستگی، مشکل الکل یا سـایر مواد مخدر، شما می توانید علائم اختصاری یا نشـانه هـای خـاص خودتـان را انتخـاب کنیـد تـا در جـا صـرفه جویی کنید(مثلا حرف آ بـرای الکلیسم) . ورق کاغذ بزرگـی را مـورد اسـتفاده قـرار دهیـد، تـا دیـاگرام تـان بهتـر قابـل رویـت باشـد. بـدین ترتیـب مـی توانیـد اطلاعـات مهم بعـدی را نیـز وارد کنیـد (تغییـر شـغل،

اسباب کشی، زمینه های مذهبی یا خلقی، بستری شدن در بیمارستان روانی و...).



مثال: دیاگرام خانواده اشتراوس

ترجمه واژه هایی که در دیاگرام آمده:

Herzanfall = حمله قلبی
Pflegeheim = محل نگهداری از پیران و بیماران
Autounfall= تصادف با ماشین

Krebs= سرطان
Hochschulabscluß = پایان نامه مدرسه عالی
Buchhalterin = حسابدار زن
Herzifarkt= سکته قلبی
Diplom = فوق لیسانس